

## FIȘA DISCIPLINEI

### Anul universitar 2021/2022

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT				
Anul de studii	1	Semestrul*	1	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	C
Regimul disciplinei { <b>Ob</b> -obligatorie, <b>Op</b> -opțională, <b>F</b> - facultativă}				F	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ	14	Total ore studiu individual	10	Total ore pe semestru	24
Titularul disciplinei	Lector univ. dr. Gulap Monica Lector UNIV. dr. Sakizlian Monica				

\* Dacă disciplina are mai multe semestre de studiu, se completează câte o fișă pentru fiecare semestru

Facultatea	Psihologie și Științele Educației	<b>Numărul total de ore (pe semestru) din planul de invatamant</b>				
Departamentul	Psihologie	(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_saptămâni x 2_h_curs pe săptămână)				
Domeniul	Psihologie	<b>Total</b>	<b>C**</b>	<b>S</b>	<b>L</b>	<b>P</b>
Program de studii	Psihologie	14	14			

\*\* C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice

<b>Competențe generale</b> (competențele generale sunt menționate în fișa specializării)	
<b>Competențe specifice</b> disciplinei	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Să acumuleze cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific;</li> <li>● Să acumuleze cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;</li> <li>● Să acumuleze noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil;</li> <li>● Să aplice cunoștințele cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, la nivelul activităților cotidiene.</li> </ul>
	<p><b>2. Explicare și interpretare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Să stabilească obiectivele și a sarcinile specifice activităților desfășurate;</li> <li>● Să-și dezvolte capacitatea de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;</li> <li>● Să valorifice comunicarea în sport ca modalitate de integrare socială;</li> <li>● Să-și dezvolte capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere;</li> <li>● Să-și dezvolte capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții;</li> </ul>
	<p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate;</li> <li>- Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive;</li> <li>- Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber;</li> <li>- Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat;</li> <li>- Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.</li> </ul>
	<p><b>4. Atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>- Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>- Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi;</li> <li>- Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale;</li> <li>- Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.</li> </ul>

## Conținuturi (tematica detaliată) / PREDARE ONLINE

1. Conceptul de Wellness
2. Repere istorice ale apariției și evoluției exercițiilor fizice
3. Istoria olimpismului și educația olimpică
4. Beneficiile activității fizice în plan somatic, funcțional, motric și psihic
5. Noțiuni de anatomie
6. Noțiuni de fiziologie și biomecanică
7. Noțiuni de bază privind terminologia educației fizice și sportului
8. Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacere
9. Exercițiul fizic - mijloc specific al educației fizice
10. Educarea motricității umane
11. Școala alergării, săriturii și aruncării
12. Gimnastica
13. Jocurile sportive
14. Artele marțiale japoneze – sistem de educație fizică, optimizare și protecție personală

Predare online pe platforma Google meet și Gmail, predare față în față respectând regulile sanitare impuse sau în spații deschise.

## Bibliografie

### Bibliografie

#### A. Suport de curs principal

Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București, București, 2010

#### B. Material de aprofundare

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universității din București, 2008

DVD-uri, internet

## Strategii didactice - CURS

Conferință

Studiu individual

Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)

Exerciții

Lectura

Studii de caz

Observare

Modelarea comportamentului

La stabilirea notei finale se iau în considerare  
CURS

Ponderea in notare, exprimata in %  
{Total=100%}

- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice (ONLINE)	60%
- testarea continuă pe parcursul semestrului (ONLINE)	20%
- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	20%
<b>EVALUARE LUCRARI PRACTICE</b>	

Estimați <b> timpul total (ore pe semestru)</b> al activităților de <b> studiu individual</b> pretinse studentului (completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)			
1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	0	8. Pregătire prezentări orale	0
2. Studiu dupa manual, suport de curs	2	9. Pregatire examinare finală	2
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	2	10. Consultații	0
4. Documentare suplimentară în bibliotecă	0	11. Documentare pe teren	0
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR	0	12. Documentare pe INTERNET	2
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	2	13. Participare la activitati artistice si competiții sportive	
7. Pregatire lucrări de control	0	14. Alte activități ...	
<b>TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =</b>			<b>10</b>

**Data Completării**  
28.09.2021

**Semnătura titularului de curs**  
Lector univ. dr. Gulap Monica  
Lector univ. dr. Sakizlian  
Monica

**Semnătura titularului de seminar**  
...

**Data avizării în departament**  
30.09.2021

**Semnătura Directorului de Departament**  
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica