

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de Învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – Baschet							
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert							
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/ DFAC	

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7. Total ore de studiu individual					14
3.8. Total ore pe semestru					42
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere.
	▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea

	<p>conținutului său specific;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; ▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil; ▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene. ▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării exercițiilor de gimnastică aerobică în lecția de educație fizică și în timpul liber. ▪ Cunoștințe suplimentare privind practicarea unor activități sportive în timpul liber ca turismul, alergări pe diferite distanțe în funcție de posibilitățile individuale, culturism, fitness, stretching etc. <p>2. <u>Explicare și interpretare.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții; ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. ▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii jocului de baschet; ▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării. <p>3. <u>Instrumental – aplicative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitate din București ▪ Teste EUROFIT ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului; ▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Unitatea de învățare nr. 15 – Importanța educației fizice și sportului pentru studenți – 1 oră	Conferință	
Unitatea de învățare nr. 16 - Integrarea socială a individului prin sport– 1 oră	Studiu individual	
Unitatea de învățare nr. 17 – Competiția – mijloc specific complex – 1 oră	Tehnicile audiovizuale	
Unitatea de învățare nr. 18 - Activitatea competițională în cadrul DEFS – 1 oră	(Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice,	
Unitatea de învățare nr. 19 - Organizarea competițiilor sportive – 1 oră	Prezentare materiale audio)	Predare online pe platforma GMeet sau față în față
Unitatea de învățare nr. 20 – Elemente de prim ajutor în educație fizică – 1 oră	Lectura	
Unitatea de învățare nr. 21 – Acțiuni tactice specifice apărării – 1 oră	Studii de caz	
Unitatea de învățare nr. 22 – Comunicarea verbală și nonverbală – 1 oră	Observare	
Unitatea de învățare nr. 23 – Metode de evaluare a sănătății – 1 oră		

Unitatea de învățare nr. 24 - Evaluarea motrică, somatică și funcțională – 1 oră	Modelarea comportamentului	
Unitatea de învățare nr. 25 – Jocuri de mișcare pentru sporirea capacității motrice– 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 26 - Terapii alternative - 1 oră		
Unitatea de învățare nr. 27 - Masajul și igiena în sport – 1 oră		

Bibliografie

A. Suport de curs principal

Sakizlian R., Optimizarea capacității de efort a studenților baschetbaliști, Ed.Universității Buc., 2011.

B. Material de aprofundare

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

Alte surse utile

- DVD-uri, internet

LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare	Observații
15. consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective în atac - 1 oră	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare online pe platforma GMeet sau față în față
16. Demarcajul, depășirea pătrunderea, urmărirea și recuperarea mingii la panou – 1 oră		
17. Încrucișarea simplă, „dă și du-te”– 1 ore		
18. Blocajul și plecarea din blocaj – 1 oră		
19. Atacul în superioritate numerică – 1 ora		
20. Atacul împotriva apărării om la om – 1 ora		
21. Atacul împotriva apărării în zonă 2-1-2 – 1 ora		
22. consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective în apărare – 1 oră		
23. Marcajul om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul- 1 oră		
24. Marcajul dublu împotriva jucătorului cu minge (capcana) – 1 oră		
25. Apărarea în zonă 2-1-2 – 1 oră		
26. fixarea acțiunilor tactice în jocul bilateral 2x2 și 3x3 pe jumătate de teren – 1 oră		
27. joc bilateral 5x5 pe jumătate de teren și pe tot terenul cu și fără temă – 1 oră		
14. verificare finală – 1 oră		

Bibliografie

Sakizlian R., Optimizarea capacității de efort a studenților baschetbaliști, Ed.Universității Buc., 2011.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală online pe platforma Google meet sau față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		20%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;		60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 		

Data Completării
29.09.2021

Semnătura titularului de curs
SAKIZLIAN ROBERT

Semnătura titularului de seminar
SAKIZLIAN ROBERT

Data avizării în departament
01.10.2021

Semnătura Directorului de Departament
ASTOICA ALINA-MIHAELA