

FISA DISCIPLINEI

2021-2022

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	Licență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI METODICĂ						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	F

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	-
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	28	3.6. Lucrări practice	-
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					2
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. <ul style="list-style-type: none"> - Acumularea de cunoștințe privind activitățile motrice; - Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; - Cunoștințe privind metodologia conceperii programelor de activ. Motrice de timp liber; - Cunoștințe privind solicitările funcționale în vederea solicitării efortului;
	2. Explicare și interpretare. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor, sarcinilor specifice activităților desfășurate;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mijloace de implementare a programelor de timp liber; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice(integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activ. motrică în timpul liber si recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale activ. motrice asupra personalității și calității vieții; <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă programe sportive de timp liber pentru recreere; ▪ Să conceapă și să aplice programe sportive de pregătire sau perfecționare; ▪ 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 a stării de sănătate (capacității de efort);
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 principale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active , gândire pozitivă și relații interpersonale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • 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 a cel puțin 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-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>Unitățile de învățare nr. 15-16. Repere privind conceperea programelor de activități motrice de timp liber - 2 ore;</p> <p>Unitatea de învățare nr. 17. Implementarea activităților motrice de timp liber în rândurile studenților- 1 oră;</p> <p>Unitatea de învățare nr. 18. Implicațiile psiho-socio-motrice ale practicării activității motrice în sistemul educațional românesc - 1 oră;</p> <p>Unitatea de învățare nr. 19. Reducerea stresului prin activități motrice de timp liber-1 oră;</p> <p>Unitatea de învățare nr. 20. Creșterea motivației pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice- 1oră;</p> <p>Unitățile de învățare nr. 21–22. Precizări privind organizarea programelor sportive în timpul liber - 2 ore;</p> <p>Unitățile de învățare nr. 23–24. Mijloace și tehnici de practicare independentă a activităților sportive – 2 ore;</p> <p>Unitățile de învățare nr. 25–26. Evaluarea motrică și somato-funcțională- 2 ore;</p>	<p>Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale scrise, Prezentare materiale iconografice)</p> <p>Exersarea practică</p>	<p>Predare online pe platforma GoogleMeet</p>

Unitatea de învățare nr. 27. Metodica programelor de timp liber în diferite medii (sală) - 1 oră;

Unitatea de învățare nr. 28. Metodica programelor de timp liber în diferite medii (aer liber) - 1 ore;

Bibliografie

A. Suport de curs principal

Stoicoviciu, A., (coord) – Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber, vol I, ed. U.B, 2012

Aducovschi, D., - Dans sportiv – Curs pentru studenții U.B., ed. U.B., 2007

Bocu, T., – Activitatea fizică în viața omului contemporan, ed. Casa cărții de știință, Cluj Napoca, 2007

Bota, A., – Activități fizice de timp liber, ed. Cartea Universitară, București, 2006

Ganciu, M., – Gimnastica aerobică-mijloc de îmbunătățire a calității vieții, ed. U.B.,

Ganciu M., (coord), . – Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber, vol I, ed. U.B, 2010

Georgescu, F., – Cultura fizică-fenomen social, ed. ed. Tritonic, București, 1998

N.I.Ponomariov – Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului;

Sima, I., Aducovschi, D., - Gimnastica ritmică, ed. Morosan, București, 2008

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

Bizim A., (coord) colectivul CEFS, *Metodica educației fizice în învățământul superior*, Editura Universității din București, 1994

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
- Colectivul DEFS, *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București, 2005

C. Alte surse utile

- Programe video, internet

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 sportiv, 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 predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	20%
	- activitățile gen teme	Evaluare individuală predare si evaluare online pe	20%

	/chestionare / proiecte etc	platforma GoogleMeet sau față în față	
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	60% 40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • parcurgerea unor probe fiziologice și de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 		

Data completării
29.09.2021

Semnătura titularului de curs
Prof. dr. Remus Dumitrescu

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament
01.10.2021

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