

## FIȘA 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 <sup>1)</sup>	LICENȚĂ
1.6. Specializarea/ Programul de studii	

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ - VOLEI							
2.2. Titularul activităților de curs								
2.3. Titularul activităților de lucrări practice	Lector univ. dr. FLORIN LIȚOI							
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Verificare / Calificativ	2.7. Regimul disciplinei	Continut <sup>2</sup>	DC
							Obligativitate <sup>3</sup>	DI/DF/ac

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care curs	0	3.3. lecții practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care curs	0	3.6. lecții practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
3.4.4. Tutoriala					0
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (participări la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore studiu individual	14				
3.8. Total ore pe semestru	42				
3.9. Numărul de credite <sup>4</sup>	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/ proiectului	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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 acțiuni de voluntariat;</li> <li>▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.</li> </ul>
Competențe transversale	<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>

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

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

### 8. Conținuturi

8.2. LUCRĂRI PRACTICE Număr de ore –	Metode de predare	Observații
Principii fundamentale aplicate în volei – 4 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnicile audiovizuale (prezentare Power Point, prezentare filme didactice, prezentare materiale audio)</li> <li>• Exersarea practică</li> </ul>	Predare online pe platforma Google Meet sau față în față
Metode de exersare în volei, – 4 h		
Educarea capacităților condiționale și coordinate prin volei - 6 h		
Consolidarea principalelor elemente tehnice prin simulare – 6 h		
Consolidarea principalelor acțiuni tactice colective de atac și de apărare – prin simulare– 6 h		
Verificare finală - 2 h		

<p>A. <i>Bibliografie Obligatorie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, 2013, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i>, Editura Universității din București, București</li> <li>Litoi, F, - Indrumar de Volei – Editura Universității din București</li> <li>Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., 2010, <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București, București</li> <li>Stoica, A., 2011, <i>Curs practic de gimnastică aerobică pentru studenții din Universitatea din București</i>. Editura Universității din București</li> </ul>	
<p>B. <i>Bibliografie facultativă:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,2008, <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Editura Universității din București</li> <li>Colectivul DEFS, 2005, <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București</li> </ul>	
<p>C. <i>Alte surse utile</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>DVD-uri, internet</li> </ul>	

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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 viitorului specialist 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 activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	-	-	
<b>10.5. Lecții practice</b>	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână) - online		60%
	- testarea finală prin teste și probe de control	evaluare individuală online sau față în față	40%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>trecerea probelor de motricitate</li> <li>să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului</li> </ul>			

<sup>1</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele- Licenta/Master/Doctorat

<sup>2</sup> Regimul disciplinei (continut) - pentru nivelul de licenta se alege una din variantele - **DF** (disciplina fundamentala), **DD** (disciplina din domeniul), **DS** (disciplina de specialitate), **DC** (disciplina complementara). -pentru nivel master se alege una din variantele **DA**- disciplina de aprofundare, **DC**- disciplina complementara, **S**- disciplina de sinteza

<sup>3</sup> Regimul disciplinei ( obligativitate) - se alege una din variantele – **DI** (disciplina obligatorie) **DO** (disciplina optionala) **DFac** (disciplina facultativa).

<sup>4</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activitati didactice si studiu individual).

**Data completării**

**29.09.2021**

**Data avizării în departament**

**01.10.2021**

**Director de departament**

**Stoica Alina-Mihaela**

**Titular lucrari practice**

**Lector univ. dr. FLORIN LIȚOI**