

## 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	Lector univ. dr. FLORIN LIȚOI							
2.3. Titularul activităților de lucrări practice	Lector univ. dr. FLORIN LIȚOI							
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Verificare	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	1	3.3. lecții practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care curs		3.6. lecții practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie șinotețe					
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					4
3.4.6. Alte activități (participări la activități artistice și competiții sportive)					
3.7. Total ore studiu individual	10				
3.8. Total ore pe semestru	38				
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 practică 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 activitate sistematică de practică a exercițiilor fizice, turismului și sportului;</li> <li>▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2. LUCRĂRI PRACTICE Număr de ore –	Metode de predare	Observații
Lección introductivă – 2h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnicile audiovizuale (prezentare Power Point, prezentare film didactice, prezentare materiale audio)</li> <li>• Exersare practică</li> </ul>	Predare 100% față în față
Verificare inițială – 2h		
Învățarea tehnicii de bază : gimnastică aerobică și fitness – 6 h		
Învățarea principalelor elemente tehnice cu mingea (badminton, handbal) – 8 h		
Însușirea principalelor acțiuni tactice colective de atac și de apărare (badminton, handbal) – 6 h		
Verificare intermediară – 4h		

<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., - <i>Indrumar de Volei</i> - Editura Universitatii din Bucuresti, Bucuresti</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 Bucuresti</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)	Evaluare individuală față în față	60%
	- testarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	Evaluare individuală 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 domeniu), **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

28.09.2022

Titular lucrari practice

Lector univ. dr. FLORIN LIȚOI

Director de departament

Prof. univ. dr. Stoica Alina-Mihaela

Data avizării în Consiliul DEFS

29.09.2022