

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „DANUBIUS” GALAȚI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE DREPT
1.3 Departamentul	DIDFR
1.4 Domeniul de studii	Drept
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Program de studii universitare de licență / DREPT

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar/practice	Prof.dr. Ploșteanu Constantin						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Verificare practică V1	2.7 Regimul disciplinei	C

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					Ore 22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, conceperea unor programe individuale de pregătire fizică sau reeducare motrică în funcție de necesitățile individuale					20
Pregătirea și desfășurarea activităților practice planificate					15
Tutoriat					-
Examinări, probe și norme de control					4
Alte activități: includerea studenților în cadrul unor grupe de studiu vizând activitatea de cercetare științifică pe diferite componente ale motricității umane la etapa respectivă de vârstă.					
3.7 Total ore studiu individual	75-14 = 61				
3.9 Total ore pe semestru	14				
3.10 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Înșușirea principiilor didactice prevăzute în aria curriculară “Educație fizică și sport”
4.2 de competențe	Implementarea cunoștințelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competențelor propuse.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	- Participativ - Existența bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive, echipament sportiv adecvat- stare de sanătate corespunzătoare a studenților

Isma

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	•
Competențe transversale	CT1. Aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ în activitățile de educație fizică și sportive, integrarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice. (0,50 credite). CT2. Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare în vederea creșterii și păstrării sănătății individului / studenților. (2,00 credite) CT3. Dezvoltarea capacității de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor primite specifice disciplinei parcurse în alte contexte. (0,50 credite)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de comportamente pentru pregătirea umană cu implicații în profilaxia pericolelor contemporane ale sănătății: stresul și anxietatea, sedentarismul și obezitatea, mediul și regenerarea, internetul și cartea, mișcarea și nutriția prin practicarea continuă exercițiului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	- Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. - Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. - Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. - Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând activitatea de educație fizică, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinei.	Expunere, descriere,	Instructaj
2.Susținerea testărilor inițiale.	Practice, descriere	Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea investigațiilor inițiale.
2. Dezvoltarea fizică armonioasă prin mijloace specifice educației fizice și sportului: - educarea forței dinamice la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin folosirea unor circuite de	Demonstrație, explicație, exersare practică sub	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual și

Isma

forță în compatibilitate cu greutatea proprie; - exerciții de gimnastică pentru întărirea musculaturii în contextul unei atitudini corecte a organismului și corectării unor deficiențe, acolo unde este cazul prin dezvoltarea elementelor capacității coordinative, ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare chinestezică, ambidextrie, agilitate. - aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorii; - formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. 12 ore	forma de algoritmizare sau / și problematizare.	de progres. Se formează grupe de lucru în funcție de aptitudini și preferințe față de anumite ramuri de sport.
3. Pregătirea probelor și normelor de control. 2 ore		
4. Evaluarea cu notă prin probe practice privind nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare și a forței musculare segmentare	-	Se ține cont în notare și de participarea studentului la diferite competiții sportive.

Bibliografie

1. Ploșteanu C. – Activități de timp liber, Editura Fundației „Dunărea de jos” Galați, 2006.
2. Ploșteanu, C. Etica sportivă și arta de a trăi, Editura Fundației Universitare “Dunărea de jos”, Galați, 2006
3. Samuel, Pfeifer Sănătate cu orice preț, Editura Agape, Făgăraș, 2005
4. Verza, E. Omul, joaca și distracția, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1999

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

- Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obișnuinței de lucru organizat, individual sau în echipă, depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mental în vederea creșterii capacității generale fizice a organismului pentru sănătate.

10. Evaluare

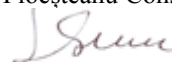
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Implicarea în efort, atitudinea față de disciplină. Rata de progres. Participarea la competiții Redactare de referate cu tematică specifică	Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înălțări de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	50% - atitudine favorabilă disciplinei 40%, local sau / și național. 10%, conținut din care să reiasă adaptările bio-funcționale ale capacității fizice
10.6 Standard minim de performanță			
• Standarde minimale aferente componentelor capacității motrice testate. Rata de progres. Conduita la activități să fie de un nivel academic.			

Data completării
___ / ___ / ____

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Prof.dr. Ploșteanu Constantin



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament



__ / __ / __

Isaac