

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**ANUL UNIVERSITAR 2018 – 2019**

**1. DATE DESPRE PROGRAM**

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	Litere
1.3 Departamentul	D13
1.4 Ciclu de studii <sup>1</sup>	Licență
1.5 Programul de studii (denumire/cod) <sup>2</sup> /Calificarea	<b>Comunicare și relații publice</b> <b>Jurnalism</b>

**2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ**

2.1 Denumirea disciplinei		<b>Educație fizică și sport</b>							
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților aplicative		Lect. univ.dr. Veronica Minoiu							
2.4 Anul de studiu	<b>I, II</b>	2.5 Semestrul	<b>1, 2</b>	2.6 Tipul disciplinei (conținut) <sup>3</sup>	<b>DC</b>	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate) <sup>4</sup>	<b>DO</b>	2.8 Tipul de evaluare	<b>A/R</b>

**3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1 Număr de ore pe săptămână	<b>2</b>	din care:		seminar/laborator/proiect	<b>2</b>
3.4 Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>	din care:		seminar/laborator/proiect	<b>28</b>
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
▪ Studiul după manual, suport de video, bibliografie și notițe					<b>5</b>
▪ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>5</b>
▪ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
▪ Tutoriat					-
▪ Examinări					<b>2</b>
▪ Alte activități: consultații, antrenamente, organizare competiții studențești					<b>10</b>
<b>Total ore activități individuale</b>		<b>22</b>			
3.8 Total ore pe an <sup>5</sup>		<b>50</b>			
3.9 Numărul de credite <sup>6</sup>		<b>2</b>			

**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/laboratorului/ lucrări practice	Studentii se vor prezenta in sala de sport cu echipament sportiv, fără telefoane mobile sau alte obiecte .Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului. Nu va fi tolerată întârzierea studenților.
--	--

**6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE <sup>7</sup>**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>C3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. <b>C4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. <b>C5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activitatilor de educație fizică și sport.
--------------------------------	---

<b>Competențe transversale</b>	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>
------------------------------------	--

### 7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul educație fizice și sportului, cu conceptele fundamentale și principalele teorii explicative ale domeniului Mentinerea/îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>A. Obiective cognitive</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, și sportului</li> <li>2. Cunoașterea efectelor practicării activităților motrice asupra organismului în timpul liber.</li> <li>3. Stabilirea relațiilor și influențele pe care le are educația fizică și sportul cu alte domenii de activitate.</li> </ol> <p><b>B. Obiective procedurale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dezvoltarea competențelor de comunicare, colaborare și implicare în activitățile sportive atât în timpul orelor de educație fizică și sport cât și în timpul liber.</li> <li>2. Asigurarea deconectării de la stresul cotidian și asigurarea echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</li> <li>3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;</li> <li>4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.</li> <li>5. Consolidarea și perfecționarea abilităților tehnice și tactice din jocurile sportive preferate.</li> <li>6. Consolidarea cunoștințelor elementare legate de regulamentul jocurilor sportive practice</li> </ol> <p><b>C. Obiective atitudinale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive.</li> <li>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exerciții și practicarea diferitelor jocuri sportive.</li> <li>3. Dezvoltarea unui comportament empatic și de acordare a primului ajutor.</li> <li>4. Însusirea cunoștințelor de acordare a primului ajutor, de prevenire și înlăturare a eventualelor pericole în timpul activităților sportive.</li> </ol>

### 8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore	Metode de predare
8.2 Activități aplicative (subiecte/teme)	Nr. ore	Metode de predare
<b>Lucrări practice</b>		Conversația, explicația, demonstrația, lucru în echipe și individual
1. Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Adaptarea organismului la efort și consolidarea elementelor tehnice din jocul de volei și fotbal.	<b>2</b>	

2. Consolidarea pașilor de baza din gimnastica aerobică Consolidarea elementelor tehnice din baschet.	<b>6</b>	
3. Consolidarea pregătirii fizice generale prin exerciții fizice din gimnastica aerobică. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice din volei.	<b>4</b>	
4. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice din jocurile sportive preferate. Joc bilateral Învatarea și consolidarea procedeele tehnice din saș pentru studenții scutiți medical. - Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii - Îndepărtarea figurilor apărătoare - Distrugerea apărătorilor - Slăbirea ultimei linii folosindu-se de schimburi sau sacrificii	<b>6</b>	
5. Perfecționarea elementelor și procedeele tehnice din volei, baschet și tenis de masă la alegere. Dezvoltarea pregătirii fizice armonioase prin elemente din gimnastica aerobică.	<b>8</b>	
6. Teste pentru evaluare	<b>2</b>	
<b>Bibliografie</b> <sup>8</sup>		
1.Stoenescu, G.(2000) –Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti 2.Popescu M., (1995) –Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București 3.Cărste Gh.(2000)- Teoria si metodica educatiei fizice si sportului, Editura Did. și Pedag., Bucuresti 4.Ortănescu D, (2000)- Gimnastica in scoală, Editura Scorilo,Craiova. 5.Ghețu R, (2009)- Baschet- teorie si metodică, Editura Universitaria , Craiova. 6.Dăian G.(2010)-Volei-aria curriculară-Editura Arves, Craiova 7.Ungureanu A,(2009)-Metodica educatiei fizice si sportului- Editura Universitaria, Craiova.		

**9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORII REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI**

Conținutul lucrărilor practice este în concordanță cu disciplinele similare de la universități din țară și străinătate.  
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționale la nivelul disciplinei, vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului.

**10. EVALUARE**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4	-		
10.5 Activități	- Capacitatea de a înțelege	Evaluare continua 50%,	100%

Lucrări practice	indicațiile și de a aplica metode specifice educației fizice și sportului.	probe de control 50%	
10.6 Standard minim de performanță (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participarea la cel puțin 12 ore de sport (din maxim 14).</li> <li>- Stăpânirea cunoștințelor de bază din jocul de baschet</li> <li>- Stăpânirea cunoștințelor de bază din jocul de volei.</li> <li>- Participarea la jocuri bilaterale</li> <li>- Prezentarea complexelor de exercitii din gimnastica.</li> </ul>			

**Data completării:**

**Titular**  
**Lect.univ.dr. Veronica Minoiu**



**Director de departament**

**Notă:**

- 1) Ciclul de studii - se alege una din variantele: L (licență)/ M (master)/ D (doctorat).
- 2) Se înscrie codul prevăzut în HG nr. 493/17.07.2013.
- 3) Tip (conținut) - se alege una din variantele:
  - pentru nivelul de licență: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară);
  - pentru nivelul de master: DA (disciplină de aprofundare)/ DS (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ FC (disciplină facultativă).
- 5) Se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.4 și 3.7.
- 6) Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).
- 7) Aspectul competențelor profesionale și competențelor transversale va fi tratat cf. Metodologiei

**OMECTS**

5703/18.12.2011. Se vor prelua competențele care sunt precizate în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior RNCIS

([http://www.rncis.ro/portal/page?\\_pageid=117.70218&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.rncis.ro/portal/page?_pageid=117.70218&_dad=portal&_schema=PORTAL)) pentru domeniul de studiu de la pct. 1.4 și programul de studii de la pct. 1.6 din această fișă, la care participă disciplina.

- 8) Se recomandă ca cel puțin un titlu să aparțină colectivului disciplinei iar cel puțin 2-3 titluri să se refere la lucrări relevante pentru disciplină, de circulație națională și internațională, existente în biblioteca UCv.