

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați
1.2 Facultatea	Economie și Administrarea Afacerilor
1.3 Departamentul	Economie
1.4 Domeniul de studii	Economie și afaceri internaționale
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Afaceri internaționale

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I și II						
2.2 Cod disciplină	1110.10B06C						
2.3 Titularul activităților de curs	-						
2.4 Titularul activităților de seminar							
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	I +II	2.7 Tipul de evaluare	V	2.8 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					ore
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 necesități					16
Pregătirea și desfășurarea activităților practice planificate					24
Tutoriat					2
Examinări, probe și norme de control					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu Individual pe an	44				
3.9 Total ore pe an	100				
3.10 Numărul de credite pe an	4				

### 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	• Existența bazei materiale - sală și terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive, echipament sportiv adecvat - stare de sănătate corespunzătoare a studenților implicați



## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	
<b>Competențetransversale</b>	<p><b>CT 2.</b> Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă (cu elemente de interdisciplinaritate), cu respectarea palielilor ierarhice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de a demonstra abilități de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă.</li> <li>- cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului;</li> <li>- manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului;</li> <li>- manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific;</li> <li>- cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării</li> <li>- capacitatea de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor specifice disciplinei parcurse în alte contexte.</li> <li>- asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îmbunătățirea performanțelor motrice față de rezultatele anului anterior la întreaga baterie de teste. Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică.</li> <li>• Formarea capacității de transfer a structurilor tehnice asimilate în activitatea independentă.</li> <li>• Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>• 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.</li> <li>• Asimilarea terminologiei sportive specifice, referitoare la: măsuri de protecție, noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc.</li> <li>• Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar.</li> <li>• Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> <li>• Realizarea activităților prin implicare autonomă, capacitatea de autoapreciere obiectivă a propriilor performanțe, preluarea și rezolvarea rapidă a sarcinilor specifice activității de educație fizică.</li> </ul>

GALATIENSIS



## 8. Conținuturi

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. <b>2 ore</b>	Expunere, descriere, instructaj	Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea potențialului individual.
2. Dezvoltarea fizică armonioasă prin mijloace specifice educației fizice și sportului. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online.	Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea potențialului individual.
3. Prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
4. Aplicații video cu conținut de exerciții fizice și sportive practicabile la domiciliu în vederea formării deprinderilor motrice specifice. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
5. Prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare în vederea creșterii și păstrării sănătății studenților. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
6. Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali. Educarea forței dinamice segmentare la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin lucrul diferențiat, în funcție de potențialul individual. <b>4 ore</b>	Videoclipuri cu tematică, analiza video segmentară și pe baza comentariilor și reacțiilor subiecților (online)	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.
7. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative - ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare chinestezică, ambidextrie, agilitate. <b>4 ore</b>	Videoclipuri cu tematică, analiza video segmentară și pe baza comentariilor și reacțiilor subiecților (online)	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.
8. Evaluarea cu notă prin întocmirea și prezentarea unui referat vizând teme abordate pe parcursul semestrului <b>2 ore</b>	Verificare teoretică (referat).	Se ține cont în notare și de frecvența și atitudinea favorabilă disciplinei.
9. Prezentarea tematicii abordate în semestrul 2. Readaptarea la efort. <b>2 ore</b>	Expunere, descriere, instructaj	Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea potențialului individual.



10. Prezentarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) Fizic/online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
11. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative - ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare chinestezică, ambidextrie, agilitate. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) Fizic/online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
12. Îmbunătățirea mobilității și a elasticității, dezvoltarea capacității de întindere musculară și articulară prin exerciții stretching, în funcție de potențialul individual. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) Fizic/online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
13. Dezvoltarea fizică armonioasă prin mijloace specifice educației fizice și sportului. <b>4 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică informatizată (aplicații software) Fizic/online.	Utilizarea tehnologiei moderne de predare online. (Microsoft office, Power point).
14. Educarea rezistenței aerobe prin metoda exercițiilor cardio. <b>4 ore</b>	Videoclipuri cu tematică, analiza video segmentară și pe baza comentariilor și reacțiilor subiecților Fizic/(online)	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.
15. Dezvoltarea forței dinamice segmentare prin lucrul diferențiat, în funcție de potențialul individual. <b>4 ore</b>	Videoclipuri cu tematică, analiza video segmentară și pe baza comentariilor și reacțiilor subiecților Fizic(online)	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.
16. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a rezistenței și a gradului de stăpânire a unui joc sportiv. <b>2 ore</b>	Verificare teoretică (referat).	Se ține cont în notare și de frecvența și atitudinea favorabilă disciplinei.
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragnea, A. și colab. (2006), <i>Educație fizică și sport - teorie și didactică</i>, Editura FEST, București.</li> <li>2. Mereuță Claudiu, <i>Educația Fizică Școlară - abordări metodice</i> - Editura VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, 2008</li> <li>3. Mereuță Claudiu, <i>Atletism - Școala Alergării</i>, Editura VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, 2008</li> <li>4. Mereuță Claudiu, <i>Atletism - Sărituri</i>, Editura VALINEX, Chișinău, Republica Moldova, 2009;</li> <li>5. Mereuță Claudiu, <i>Atletism - Aruncări</i>, Galați University Press, 2010;</li> <li>6. Rus, C. M. (coord)., <i>Pentru profesorul de educație fizică</i>, fascicula <i>Atletism, Baschet, Fotbal, Gimnastica, Handbal, Rugby, Volei</i>, Editura UAIC, 2010</li> <li>8. Burlui Raluca Mădălina , Note de curs, 2023-2024</li> </ol> <p>Surse internet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2OP-VHJIYAA">https://www.youtube.com/watch?v=2OP-VHJIYAA</a></li> <li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5VZKSJZ9q0">https://www.youtube.com/watch?v=i5VZKSJZ9q0</a></li> <li>3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QtYpgRu95cc&amp;t=1128s">https://www.youtube.com/watch?v=QtYpgRu95cc&amp;t=1128s</a></li> <li>4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ook_WBiFdc5">https://www.youtube.com/watch?v=ook_WBiFdc5</a></li> <li>5. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mfv7yawFA4g">https://www.youtube.com/watch?v=Mfv7yawFA4g</a></li> </ol>		



6. <https://www.youtube.com/watch?v=Y1Og2-uMHN4>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=2t9IeKMnu44>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=kWM3BaCsmQc>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=EkXEa8-9rps>  
<https://www.youtube.com/watch?v=91CzTz2-IJw>

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

- impactul disciplinei se manifestă prin creșterea capacității generale de lucru și îmbunătățirea randamentului în orice tip de activitate, formarea unor obișnuințe de lucru organizat, prin formarea perseverenței de a depăși diferite bariere de ordin fizic sau mental.
- capacitatea de adaptare la situații cu caracter de noutate; proiectarea și evaluarea activităților practice specifice în scopul dezvoltării unor deprinderi comportamentale privind organizarea și planificarea, analiza și sinteza.
- adecvarea cunoștințelor de/despre educație fizică, sport și îmbunătățirea calității vieții
- dezvoltarea capacității creative în registrul motric
- creșterea gradului de (auto)exigență profesională

### 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 Seminar / laborator</b>	Frecvență la aplicatie practică (seminar) Implicarea în desfasurarea activității interactive. Atitudinea față de disciplină	Verificare teoretică (referat)	40% valoarea rezultatelor 40% frecvență si atitudine favorabilă disciplinei 20% progresul înregistrat
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Referat, implementarea unei teme care să aibă conținut și finalitate din domeniul studiat și cercetat.</li> <li>• Frecvența orelor de curs și seminar să acopere minim 80% din încărcătura alocată disciplinei, iar conduita la activități să fie de un nivel academic corespunzător.</li> </ul>			

