

FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ 1

Anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Ecologică din București
1.2. Facultatea	Facultatea de Științele Comunicării
1.3. Departamentul	Departamentul de Științele Comunicării
1.4. Domeniul de studii	Comunicare și relații publice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Comunicare și relații publice
1.7. Limba de studiu	Română
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ 1			Codul disciplinei	SSSC202321
2.2. Titularul activității de curs					
2.3. Titularul activității de seminar/activități de laborator /lucrări practice/proiect	Conf. univ. dr. Marius Ulăreanu			Email	
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C
				2.7. Regimul disciplinei ^{1/} Tipul disciplinei ²	DO DC

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

3.1. Total ore din planul de învățământ		din care:	3.2. AI ³	97	3.3. SF ⁴		3.4. ST ⁵		3.5. L ⁶		3.6. LP ⁷	28	3.7. P ⁸	
Distribuția fondului de timp de activități de autoinstruire													ore	
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe													25	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren													20	
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri														
Tutoriat														
Examinări													2	
Alte activități.....														
3.8. Total ore activități de autoinstruire													47	
3.9. Total ore pe semestru (3.3 + 3.4 + 3.5 + 3.6 + 3.7 + 3.8)													28	
3.10. Numărul de credite ECTS													3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

¹ Obligatorie/opțională/facultativă

² Fundamentală/complementară/specializare

³ AI – activități de autoinstruire

⁴ SF – seminar față în față

⁵ ST – seminar în sistem de tutorat

⁶ L – activități de laborator

⁷ LP – lucrări practice

⁸ P – proiect, practică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a activităților de autoinstruire	Competențe de utilizare a motoarelor de căutare, competențe de utilizare a platformei Google Classroom
5.2. de desfășurare a seminarelor/ a activităților de laborator /a lucrărilor practice/ a proiectului	Sală de sport dotată cu diferite materiale sportive (bastoane, saltele, corzi, mingi medicinale, mingi de oină, spalieri etc.).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Definirea principalelor concepte, utilizarea acestora și a terminologiei domeniului Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive Identificarea și descrierea relațiilor din cadrul grupului (practicanți de activități de educație fizică și sportivă) Utilizarea tipurilor de comunicare specifice domeniului
Competențe transversale	Aplicarea tehnicilor de comunicare eficientă în cadrul unor echipe multidisciplinare cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere ierarhice. Comunicarea în 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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Exercițiile fizice, destinate dezvoltării fizice generale, urmăresc, în primul rând să acționeze asupra elasticității și forței musculare a brațelor, picioarelor, spatelui și abdomenului, să mărească mobilitatea la nivelul articulațiilor umerilor, coloanei vertebrale, șoldurilor, picioarelor.
7.2. Obiectivele specifice	Operarea și însușirea unor concepte esențiale domeniului disciplinei; Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară; Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1. Activități de autoinstruire		
8.2. Seminar/ activități de laborator /lucrări practice/proiect	Metode de predare	Observații/ Nr. de ore
Pozițiile fundamentale și derivate ale corpului	Explicație, demonstrare, repetare	1
Exerciții libere, cu partener	Explicație, demonstrare, repetare	2
Exerciții cu bastoane de gimnastică	Explicație, demonstrare, repetare	1
Exerciții cu mingi medicinale	Explicație, demonstrare, repetare	1
Exerciții cu coarda	Explicație, demonstrare, repetare	1
Variante de mers și alergare	Explicație, demonstrare, repetare	2
Școala alergării	Explicație, demonstrare, repetare	6
Școala săriturii	Explicație, demonstrare, repetare	4
Școala aruncării	Explicație, demonstrare, repetare	4
Dezvoltarea calităților motrice	Explicație, demonstrare, repetare	6
Total ore		28
Bibliografie obligatorie:		
1. Grigore, V., 2003, <i>Gimnastica. Manual pentru cursul de baza</i> . Bucuresti. Editura BREN		
2. Solomon, M., Grigore, V., Bedo, C., 1996, <i>Gimnastica</i> . Târgoviste, Editura IMPEX		
3. Potop V., <i>Curs – gimnastica de bază</i> . Universitatea Ecologică din București, Uz intern, 2010.		
4. Neder F, <i>Îndrumar metodic de atletism</i> , Ed. Printech, 2008.		
5. Neder Paraschița F, <i>Metodica disciplinelor atletice</i> , Ed. Printech, 2010.		

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

Conținuturile sunt selectate în conformitate cu teoriile actuale consacrate în domeniu, recunoscute de comunitatea epistemică și vizează achiziția de cunoștințe și competențe obligatorii pentru cadrele didactice din învățământul preșcolar și primar (învățători și educatori).

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/ activități de laborator /lucrări practice/proiect	Demonstrarea elementelor și procedeele tehnice	Din gimnastică	40%
		Din atletism	40%
	Redarea sintetică a unei probleme pe o temă primită la începutul semestrului	Referat	10%
	Testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare practică	10%
10.6. Evaluare finală ⁹		Nota finală este suma notelor ponderate obținute la referat, evaluarea practică, testarea continuă pe parcursul semestrului și prezența activă la curs	100%
10.7. Modalitatea de notare (calificativ sau notă): notă			
10.8 Standard minim de performanță Prezentarea unui referat pe tema aleasă la începutul semestrului. Evaluarea practică a 2 exerciții predate la lucrări practice.			

Data completării
Septembrie 2023

Semnătura coordonatorului de disciplină,
Conf. univ. dr. Marius Ulăreanu

Semnătura cadrului didactic activități aplicative
Conf. univ. dr. Marius Ulăreanu

Semnătura responsabilului IFR
Conf. univ.dr. Andreea Rîpeanu

Data avizării în departament
IFR-ID
Septembrie 2023

Data avizării în departament
Septembrie 2023

Semnătura directorului de departament
Lect. univ.dr. Iulia Anghel

⁹ E – examen, C – colocviu