

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - IFR
Anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Ecologică din București
1.2. Facultatea	Management Financiar
1.3. Departamentul	Științe Economice
1.4. Domeniul de studii	Finanțe
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Finanțe - Bănci
1.7. Limba de studiu	Română
1.8. Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT				Codul disciplinei:	DC O 0615	
2.2. Titularul activității de curs	-				-		
2.3. Titularul activității de seminar/activități de laborator/lucrări practice/proiect	Conf.univ.dr. Marius Viorel ULĂREANU				Email (adresa instituțională): marius.ulareanu@ueb.education		
2.4. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6 Tipul de evaluare	Clv	2.7. Regimul disciplinei ^{1/} Tipul disciplinei ²	DOb / DC

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

3.1. Total ore din planul de învățământ	75	din care:	3.2. AI ³	-	3.3. SF ⁴	-	3.4. ST ⁵	-	3.5. L ⁶	-	3.6. LP ⁷	24	3.7. P ⁸	-
Distribuția fondului de timp de activități de autoinstruire												ore		
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe												20		
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren												9		
Pregătire seminar/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri												10		
Tutoriat												5		
Examinări												2		
Alte activități (consultații)												5		
3.8. Total ore activități de autoinstruire												51		
3.9. Total ore pe semestru (3.3 + 3.4 + 3.5 + 3.6 + 3.7 + 3.8)												75		
3.10. Numărul de credite ECTS												3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente și structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)
4.2 de competențe	Capacitate de efort fizic, de practicare in timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a activităților de autoinstruire	-
5.2. de desfășurare a seminarelor/ a activităților de laborator /a lucrărilor practice/ a proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • În campus: Sală de seminar/laborator dotată cu tablă interactivă și computer cu acces la internet, cameră video și software de tip Office pentru cadrul didactic + lucrări de seminar/laborator + software de specialitate • Activitate didactică online sincron/asincron: computere, acces la internet, platforma G Suite for Education, software de tip Office, imagini și videoclipuri disponibile online. • Sala/teren de sport • Materiale didactice specifice

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

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>3. 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</p> <p>4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p>6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>1. 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>2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Optimizarea capacității motrice conform cerințelor profilului profesional; • Cunoașterea modalităților de prevenire, corectare și recuperare a afecțiunilor și atitudinilor deficiente întâlnite în profesia specializării;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Rolul educației fizice în programul zilnic al studentului, viitor ecolog; • Formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic, în timpul liber; • Obiectivele enumerate pot fi îndeplinite prin folosirea metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului. • Îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemănare);

8. Conținuturi

8. 1 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Comunicarea cerințelor și a normelor de control. Organizarea colectivului de studenți pe grupe. Alergări ușoare alternate cu exerciții de mobilitate.	Explicatia, demonstrația, exersarea, metode de lucru în grup, individual și frontal	2
2. Circuit de pregătire fizică generală (scări fixe, mingi medicinale, bănci de gimnastică, acrobatică). Alergare de duranță: B = 5 minute; F = 4 minute	Demonstrația, exersarea, metode de lucru în grup, individual și frontal	2
3. Circuit de pregătire fizică generală (exerciții pe perechi: libere și cu mingi medicinale, acrobatică). Alergare de duranță: B = 6 minute; F = 5 minute	Demonstrația, exersarea, metode de lucru în grup, individual și frontal	4
4. Verificare pe parcurs – testare deprinderi	-	4
5. Circuit de pregătire fizică generală desfășurat în aer liber (scări stadion, corzi, jocuri motrice). Alergare de duranță: B = 7 minute; F = 6 minute	Explicatia, demonstrația, exersarea, metode de lucru în grup, individual și frontal	4
6. Dezvoltarea calităților motrice: rezistență-viteză: - exerciții din școala alergării, săriturii, aruncării; alergare de durată (însușind 8 -10 min.); alergare accelerată (până în 50 m); săritură în lungime de pe loc.	Explicatia, demonstrația, exersarea, metode de lucru în grup, individual și frontal	2
7. Verificare pe parcurs – susținere referate	-	2
8. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive. Tenis de masa, joc bilateral.	Explicatia, demonstrația, exersarea, metode de lucru în grup, individual și frontal	2
9. Colocviu - Probe de control – Cerințe minime Alergare de duranță: B = 10 minute ; F = 8 minute. Musculatura abdominală: B = 30 de abdomene din culcat dorsal; F = 20 de abdomene din culcat dorsal.	Explicatia, demonstrația, metode de lucru în grup, individual și frontal	2
Total ore		24

8.2.1. Bibliografie obligatorie

Bibliografie:

- 1.CÎRSTEA, GH., (2003), *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*, Editura Universul, București;
- 2.CERGHIT, I., (1997), *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București,.
- 3.DRAGNEA, A., BOTA, A., (2010), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
- 4.Dragu M., - *Jocuri motrice*, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2002.
- 5.Dragu M., - *Jocuri de mișcare*, Editura Academica Galați, 2006.
- 6.IONESCU, A., MAZILU, V., (1971), *Exercițiul fizic în slujba sănătății*, Editura Stadion, București;
- 7.MERGHES P, ȚEGHIU A. ; *Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice*; Ed Mirton 2006.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

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 Lucrari practice	Testarea deprinderilor specifice dintr-un joc sportiv învățat. Joc, meci. Studentii vor demonstra cunostinte practice si teoretice ale elementelor de regulament si tehnico-tactice din jocul sportiv ales. activitățile - referate	Verificare pe parcurs	40%
10.6. Evaluare finală ⁹	Probe de control, practic individual: 25 abdomen; 30 spate; joc sportiv bilateral la alegere: volei, fotbal, tenis de masa.	Colocviu - probe de control, practice.	60%
10.7. Modalitatea de notare (calificativ sau notă): notă			
10.8. Standard minim de performanță: 25 abdomen; 30 spate; - joc sportiv bilateral la alegere (fotbal, volei, tenis de masa) - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, admise cu minimum nota 5. Tematica va fi din bibliografie.			

Data completării, 01 sept. 2023	Semnătura coordonatorului de disciplină,	Semnătura cadrului didactic activități aplicative,
Data avizării în departament IFR-ID, 15.sept.2023		Semnătura responsabilului IFR,
Data avizării în departament, 14.sept.2023		Semnătura directorului de departament IFR-ID,
Data avizării în departament, 14.sept.2023		Semnătura directorului de departament,

⁹ E – examen, C – colocviu