

**FIȘA DISCIPLINEI****EDUCAȚIE FIZICĂ****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI</b>
1.2 Facultatea	<b>ISTORIE, FILOSOFIE ȘI TEOLOGIE</b>
1.3 Departamentul	<b>ISTORIE, FILOSOFIE, SOCIOLOGIE ȘI RELAȚII INTERNAȚIONALE</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>FILOSOFIE</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>LICENȚĂ</b>
1.6 Programul de studii/Calificarea	<b>FILOSOFIE</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică</b>						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestrul	<b>I</b>	2.6 Tipul de evaluare	<b>Verificare</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

**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	<b>14</b>	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	<b>14</b>
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutorat					20
Examinări					20
Alte activități.....					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>61</b>				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	<b>75</b>				
<b>3.9 Numărul de credite</b>	<b>3</b>				

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Deținerea principiilor de bază pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențele specifice acumulate	
Competențe profesionale	<p>1. <b>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare</b> ( de exemplu : cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)<sup>1</sup>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă rolul educației fizice în întărirea sănătății și în dezvoltarea fizică armonioasă;</li> <li>- să-și însușească noțiunile de bază privind practicarea unor discipline sportive;</li> <li>- să-și formeze deprinderile motrice necesare practicării unor jocuri sportive (volei, baschet etc.);</li> </ul>
Competențe transversale	<p>2. <b>Instrumental-aplicative</b> (de exemplu : proiectarea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să formeze, fixeze și să consolideze priceperi și deprinderi motrice din atletism, gimnastică și jocuri sportive;</li> <li>- să dezvolte calitățile motrice de bază și combinate, necesare practicării unor ramuri sportive specifice (atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.).</li> </ul>
	<p>3. <b>Atitudinale:</b> manifestarea unor atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificare optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane – instituții cu responsabilități similare – participarea la propria dezvoltare profesională)</p>

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

7.1.Obiectivul general al disciplinei	Parcursarea orelor va ajuta studenții să își însușească, să selecteze, să combine și să utilizeze adecvat cunoștințele, abilitățile și alte achiziții (valori și atitudini), în vederea rezolvării cu succes a problemelor teoretice și practice specifice domeniului de studii.
7.2.Obiectivele specifice	La absolvirea orelor, participanții vor dobândi următoarele competențe specifice: <ul style="list-style-type: none"> <li>- să manifeste interes față de practicarea sportului;</li> <li>- să dezvolte calitățile motrice de bază și combinate, necesare practicării unor ramuri sportive specifice (atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.).</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8. 2 Seminar	Metode de predare	Observații
<p>Atletism :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții din școala alergării, săriturii, aruncării.</li> </ul> <p>Gimnastica :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de dezvoltare fizică generală ;</li> <li>- exerciții de mobilitate articulară (stretching).</li> </ul> <p>Jocuri sportive :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- perfecționarea deprinderilor motrice și aplicarea acestora în joc bilateral (un joc la alegere: baschet, volei, handbal, fotbal).</li> </ul>	Explicație, demonstrație	
<p><b>Bibliografie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p.</li> <li>2. Bompa T.O. Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea). București: Exponto, 2001. 282p.</li> <li>3. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.</li> <li>4. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p.</li> </ol>		

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

•
---

<sup>1</sup> În toate cazurile în care sunt indicate exemple pe acest formular, acestea se vor elimina de pe fișa finală.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
	<ul style="list-style-type: none"><li>Media notelor acordate la seminar / lucrări practice</li></ul>	Evaluare curentă	40%
	<ul style="list-style-type: none"><li>Notele obținute la testele periodice sau parțiale</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>Nota acordată pentru frecvența și conduita la activități</li></ul>	Evaluare curentă	10%
10.5. Seminar	<ul style="list-style-type: none"><li>Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz, etc</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>Notele acordate pentru participarea la cercuri științifice și/sau la concursuri profesionale</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>Nota acordată la examinarea finală</li></ul>	Evaluare practică	50%
10.6. Standarde minime de performanță: Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor acumulate, de deprinderile motrice însușite și de maniera de prezentare a acestora pe parcursul lucrărilor practice și la probele finale.			
Studenții trebuie să facă dovada că dețin procedeele tehnice de bază în jocul bilateral. Nota minimă de promovare este 5 (cinci).			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament:

Semnătura directorului departamentului