

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICĂ I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE VEST “VASILE GOLDIȘ” DIN ARAD
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE SOCIO-UMANE ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	ȘTIINȚE SOCIALE ȘI UMANISTE
1.4. Domeniul de studii	STUDII DE SECURITATE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii	STUDII DE SECURITATE

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	LECT.UNIV.DR. BONDAR EMIL						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	CV	2.7. Regimul disciplinei	DC

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	28	din care 3.5. curs	-	3.6. Seminar / laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu 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					-
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități: Exerciții fizice în timpul liber					18
3.7. Total ore studiu individual					22
3.8. Total ore din planul de învățământ					28
3.9. Total ore pe semestru					50
3.10. Numărul de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Nu este cazul
4.2. Precondiții de	Sănătos din punct de vedere medical.

competențe	
------------	--

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	-
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului / laboratorului	Existența bazei materiale - sală și terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive - porți, plase, stâlpi, fileu, mingi de fotbal și de volei, echipament sportiv adecvat.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară corespunzătoare diverselor paliere ierarhice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sport.
7.2. Obiectivele specifice	Cultivarea simțului estetic, coordonării și ritmului de execuție a mișcării. Realizarea unor indici crescuți pentru calitățile și deprinderile motrice de baza necesare studentului.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-		
Bibliografie		
-		
8.2. Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Noțiuni despre anatomia și motricitatea corpului uman	Exercițiul, Jocul de rol	1h
Rolul exercițiilor statice în tonifierea mușchilor		1h
Noțiuni de somatometrie și indicii de masa corporală		1h
Ameliorările marilor funcțiuni în timpul efortului		1h
Rolul exercițiului fizic în corectarea deficiențelor fizice		1h
Dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței și îndemnării prin exerciții executate în tempo diferit și sub formă de ștafete și jocuri diverse		1h
Mobilitatea prin stretching		1h
Ritm și coordonare prin combinații de gimnastică pe muzică		1h
Îmbunătățirea deprinderilor motrice prin jocuri colective		1h
Elemente de bază din baschet și volei		1h
Elemente de bază din fotbal	1h	

Elemente de bază din tenis		1h
Elemente de bază din handball		1h
Verificări și aprecieri		1h
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bănățean, Octavian, <i>Pregătirea fizică a studenților</i>, Ed. Stadion, 1972. 2. Firea, Elena, <i>Metodica Educației fizice școlare</i>, Tipografia I.E.F.S, 1979. 3. Gallagher, Rose Marie, <i>Educație fizică</i>, Editura ALL, București, 2003. 4. Grosu, Emilia et al., <i>Gimnastica aerobică prin programe de inițiere</i>, Cluj- Napoca, 2002. 5. Mitra, Gheorghe, Mogoș, Alexandru, <i>Metodica educației fizice școlare</i>, Ed. Sport-Turism, București, 1980 6. Popescu, Mircea, <i>Educația fizică și pregătirea studenților</i>, E.D.P, RA-București, 1995. 7. Scarlat, Eugeniu, <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. 8. Trofin, E., Grigorovici, S., <i>Exerciții și jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive</i>, E.U.C.F.S, 1966. 		

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

Disciplina asigură consolidarea competențelor psihomotrice de factură formativă dar și dotarea cursanților cu abilitățile necesare practicării independente și sistematice a exercițiilor fizice în timpul liber

10. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	-		
10.2. Seminar / laborator / proiect	Performanța motrică Rata de progres Frecvența la ore Implicarea în efort, atitudinea față de disciplină	Verificare practică prin norme de control specifice procedeelelor tehnice testate Verificări pe parcurs	60% valoarea rezultatelor 20% frecvență și atitudine favorabilă disciplinei 20% progresul înregistrat
10.3 Standard minim de performanță			
Pentru nota 5: Realizarea a 50% dintre exercițiile și probele propuse.			