

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Dunărea De Jos" Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Economie și Administrarea Afacerilor
1.3 Catedra	Administrarea Afacerilor
1.4 Domeniul de studii	Contabilitate
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Contabilitate si Informatica de Gestiune

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	Verificare	2.7 Regimul disciplinei	obligatorie

### 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
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					6
Pregătirea și desfășurarea activităților practice planificate					12
Tutoriat					-
Examinări, probe și norme de control					4
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite	2				

### 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 si materiale sportive, echipament sportiv adecvat - stare de sănătate corespunzătoare a studenților implicați

### 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
-------------------------	--



<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</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>Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</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>

### 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, susținerea testărilor inițiale. <b>2 ore</b>	Expunere, descriere, instructaj	Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea investigațiilor inițiale.
2. Reluarea principalelor structuri tehnico-tactice din fotbal - băieți și volei - fete, parcurse în anul I. Așezarea în sisteme de joc din atac și apărare. Jocuri 3x3, 4x4 pe teren de dimensiuni reduse, în condiții de dificultate moderată sau crescută. Jocuri bilaterale cu respectarea regulamentului. Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali. Perfecționarea tehnicii alergării de viteză. Dezvoltarea vitezei de deplasare prin accelerări pe distanțe variabile 20-60m. Educarea forței dinamice segmentare la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit și prin lucrul pe ateliere, diferențiat, în funcție de potențialul individual. <b>14 ore</b>	Demonstrație, explicație, exersare practică sub forma de algoritmizare sau problematizare.	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.
3. Fixarea și consolidarea principalelor elemente și procedee	Lucru în grup,	Se formează grupe de lucru în



tehnice specifice jocurilor sportive. Aplicarea combinațiilor de procedee specifice în condiții de adversitate, în cadrul jocului bilateral, cu respectarea sarcinilor pe posturi. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative - ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare chinestezică, ambidextrie, agilitate. Educarea rezistenței mixte și anaerobe lactacide prin metoda eforturilor variabile, progresive și prin antrenamentul pe intervale. <b>10 ore</b>	demonstrație, problematizare.	funcție de aptitudini și preferințe față de anumite ramuri de sport.
4. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a rezistenței și a nivelului de stăpânire a unui joc sportiv. <b>2 ore</b>	-	Se ține cont în notare și de participarea la diferite competiții sportive.

#### **Bibliografie**

1. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p.
2. Bompă T.O. Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea). București: Exponto, 2001. 282 p.
3. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
4. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p.
5. Todea S. FI. Metodica educației fizice și sportive. București: Fundația România de Mâine, 2001. p. 7-256.
6. Todea S. FI. Teoria educației fizice și sportului. București: Fundația România de Mâine, 2001. p. 17-126.
7. Cârstea, Gh., *Didactica educației fizice. Note de curs*, A.N.E.F.S., București, 2001.
8. Cârstea, Gh., *Educația fizică. Teoria și bazele metodicii*, M.Î., A.N.E.F.S., București, 1997.

#### **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.

#### **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/laborator	Performanța motrică Rata de progres Frecvența la ore Participarea la competiții Implicarea în efort, atitudinea față de disciplină Implicarea în activitatea sportivă de performanță Redactare de referate cu tematică specifică	Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	50% valoarea rezultatelor 20% frecvență și atitudine favorabilă disciplinei 10% progresul înregistrat 20% participare la competiții studentești
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standardele minimale aferente tuturor componentelor capacității motrice testate (aptitudini motrice și deprinderi specifice unor ramuri de sport)- îndeplinirea la nivelul notei 5 a baremului pentru testele utilizate prevăzute pentru anul 2 de studiu și frecvență 100% la activitățile practice.</li> </ul>			

