

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „DANUBIUS” Galați
1.2 Facultatea	de Drept
1.3 Departamentul	De Drept Public și Drept Privat
1.4 Domeniul de studii	Drept
1.5 Ciclul de studii¹	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Drept/Licențiat drept
1.7 Durata studiilor	4 ani (8 semestre)
1.8 Forma de învățământ	IF
1.9 Anul universitar	2019-2020

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație Fizică										
2.2 Titularul activităților de curs											
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Aurelian Gheorghiu										
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	VI	2.7 Regimul disciplinei²	DO	2.8. Categoria disciplinei³	DC	2.9. Codul disciplinei	DD1111

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	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar / laborator	14
3.7 Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminar / laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					25
3.8 Total ore de studiu individual					30
Tutoriat					-
Examinări					11
Alte activități					20
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul) (Se menționează disciplinele care trebuie studiate anterior.)

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

6. Competențe specifice	
--------------------------------	--

¹ licență, masterat, doctorat

² Obligatorie, opțională, facultativă

³ Fundamentală (DF), de specialitate (DS), complementară (DC)

Competențe transversale	<p>CT 2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă (cu elemente de interdisciplinaritate), cu respectarea palierelelor ierarhice.</p> <ul style="list-style-type: none"> -capacitatea de a demonstra abilități de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă. -cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului; -manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului; -manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific; -cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării -capacitatea de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor specifice disciplinei parcurse în alte contexte. - asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior.
--------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. - Îmbogațirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate <ul style="list-style-type: none"> - Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali. - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc - Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar. - Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-		
8.2 Seminar / laborator	Metode și procedee didactice	Observații
1. Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând activitateade educație fizică, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor si a cerintelor disciplinei,suștinerea testărilor inițiale. 2 ore	Expunere, descriere, instructaj	-Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea investigațiilor inițiale.
2. Repetarea principalelor procedee din fotbal -băieți și volei -fete, cunoscute din ciclurile anterioare. Așezarea în sisteme de joc din atac și apărare. Jocuri bilaterale. Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali. Repetarea startului din picioareși a lansarii de la start, dezvoltarea vitezei de deplasare prin accelerări pe distanțe variabile 20-60m. Educarea forței dinamice	Demonstrație, explicație, exersare practică sub forma de algoritimizare sau problematizare.	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres.

la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit și prin lucrul pe ateliere. 4 ore		
3. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare și a forței musculare segmentare 2 ore		Conținuturile din jocurile sportive vor fi reluate și testate,
4. Consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. Repetarea lor în condiții de adversitate, în joc bilateral. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative- ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare chinezească, ambidextrie, agilitate. Educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile. 4 ore	Lucru în grup, demonstrație, problematizare.	Se formează grupe de lucru în funcție de aptitudini și preferințe față de anumite ramuri de sport.
5. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a rezistenței și a gradului de stăpânire a unui joc sportiv 2 ore .		Se ține cont în notare și de participarea la diferite competiții sportive.
Bibliografie		
<ul style="list-style-type: none"> - Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p. - Bompa T.O. Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea). București: Exponto, 2001. 282 p. - Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p. - Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p. 		

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	Performanță motrică Frecvență la aplicație practică Implicarea în efort Atitudinea față de disciplină	Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înțelegerea de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	50% valoarea rezultatelor 20% frecvența și atitudine favorabilă disciplinei 30% progresul înregistrat
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Standarde minimale aferente tuturor componentelor capacității motrice testate (aptitudini motrice și deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport) • Îndeplinirea la nivelul notei 5 a baremului pentru testele utilizate în anul I de studiu și frecvență 100% la activitatea practică 			

Data completării

24.09.2019

Semnătura titularului de curs

-

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.dr. Aurelian Gheorghiu



Data avizării în departament

27.09.2018

Semnătura Directorului de departament

Lect.univ.dr. Iulian SAVENCO