

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ 1**

**2022 – 2023**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Ecologică din București</b>
1.2. Facultatea	<b>Facultatea de Științele Comunicării</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Științele Comunicării</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Comunicare și relații publice</b>
1.5. Ciclul de studii (Licență/Masterat)	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii	<b>Comunicare și relații publice</b>
1.7. Limba de studiu	<b>Română</b>
1.8. Forma de învățământ (IF/IFR)	<b>Învățământ cu frecvență</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ 1</b>			
2.2. Titularul activității de curs					
2.3. Titularul activității de lucrări practice		Conf. univ. dr. Florina Neder			
2.4. Anul de studiu	<b>II</b>	2.5. Semestrul	<b>3</b>	2.6. Codul disciplinei	
2.7. Tipul de evaluare	<b>C</b>	2.8. Regimul/categoria disciplinei <sup>1</sup>	<b>DO</b>	2.9. Tipul disciplinei <sup>2</sup>	DC

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru distribuite pe activități didactice)**

3.1. Număr de ore pe săptămână <sup>3</sup>	<b>2</b>	din care: 3.2. curs	-	3.3. lucrări practice	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ <sup>4</sup>	<b>28</b>	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	<b>28</b>
3.7. Total ore față în față / sem.	<b>28</b>	din care: 3.8. curs	-	3.9. lucrări practice	<b>28</b>
3.10. Total ore online sincron / sem.	<b>10</b>	din care: 3.11. curs	-	3.12. lucrări practice	-
<b>Distribuția fondului de timp de studiu individual</b>					<b>ore</b>
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					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					
<b>3.13. Total ore studiu individual</b>					<b>47</b>
<b>3.14. Total ore pe semestru (3.4 + 3.13)</b>					<b>28</b>
<b>3.15. Numărul de credite ECTS</b>					<b>3</b>

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

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

<sup>1</sup> Funcție de standardele specifice: DO-disciplină obligatorie, DA/DOP-disciplină la alegere/opțională, DF-disciplină facultativă

<sup>2</sup> Funcție de standardele specifice și ciclul de studii: pentru licență DF-disciplină fundamentală, DD-disciplină de domeniu, DS-disciplină de specialitate, DC-disciplină complementară, respectiv pentru masterat: DA-disciplină de aprofundare, DS - disciplină de sinteză

<sup>3</sup> Curs, seminar, laborator, lucrări practice, proiect, practică

<sup>4</sup> Idem 3

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport dotată cu diferite materiale sportive (batoane, saltele, corzi, mingi medicinale, mingi de oină, spalieri etc.).

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Definirea principalelor concepte, utilizarea acestora și a terminologiei domeniului Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive Identificarea și descrierea relațiilor din cadrul grupului (practicanți de activități de educație fizică și sportivă) Utilizarea tipurilor de comunicare specifice domeniului
Competențe transversale	Aplicarea tehnicilor de comunicare eficientă în cadrul unor echipe multidisciplinare cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere ierarhice. Comunicarea în 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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Exercițiile fizice, destinate dezvoltării fizice generale, urmăresc, în primul rând să acționeze asupra elasticității și forței musculare a bratelor, picioarelor, spatelui și abdomenului, să mărească mobilitatea la nivelul articulațiilor umerilor, coloanei vertebrale, șoldurilor, picioarelor.
7.2. Obiectivele specifice	Operarea și însușirea unor concepte esențiale domeniului disciplinei; Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară; Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Nr. ore/Mod desfășurare <sup>5</sup>
Bibliografie		
8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Nr. ore/Mod desfășurare <sup>6</sup>
Pozițiile fundamentale și derivate ale corpului	Explicație, demonstrare, repetare	1
Exerciții libere, cu partener	Explicație, demonstrare, repetare	2
Exerciții cu batoane de gimnastică	Explicație, demonstrare, repetare	1
Exerciții cu mingi medicinale	Explicație, demonstrare, repetare	1
Exerciții cu coarda	Explicație, demonstrare, repetare	1
Variante de mers și alergare	Explicație, demonstrare, repetare	2
Școala alergării	Explicație, demonstrare, repetare	6
Școala săriturii	Explicație, demonstrare, repetare	4
Școala aruncării	Explicație, demonstrare, repetare	4
Dezvoltarea calităților motrice	Explicație, demonstrare, repetare	6
<b>Total ore 28</b>		<b>28 ore – FF</b>
Bibliografie 1. Grigore, V., 2003, <i>Gimnastica. Manual pentru cursul de baza</i> . Bucuresti. Editura BREN 2. Solomon, M., Grigore, V., Bedo, C., 1996, <i>Gimnastica</i> . Târgoviste, Editura IMPEX 3. Potop V., Curs – gimnastica de bază. Universitatea Ecologică din București, Uz intern, 2010.		

<sup>5</sup> FF – față în față; OS – online sincron

<sup>6</sup> Idem 5

4. Neder F, Îndrumar metodic de atletism, Ed. Printech, 2008.  
 5. Neder Paraschița F, Metodica disciplinelor atletice, Ed. Printech, 2010.

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

Conținuturile sunt selectate în conformitate cu teoriile actuale consacrate în domeniu, recunoscute de comunitatea epistemică și vizează achiziția de cunoștințe și competențe obligatorii pentru cadrele didactice din învățământul preșcolar și primar (învățători și educatori).

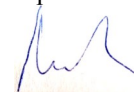
**10. Evaluare**

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/ Lucrări practice/ Proiect	Prezență la 100 % din orele alocate lucrărilor practice. Întocmirea și prezentarea unui referat cu privire la un studiu de caz (mină, carieră, balastieră)	Prezentarea unui studiu de caz Studentii vor da și un test practic pe seama eșantioanelor prezentate în cadrul lucrărilor practice (metalifere și nemetalifere)	50%
10.6. Evaluare finală	Nivelul de cunoaștere a noțiunilor prezentate la curs.	Examen oral - conversație de evaluare	40%
10.7. Modalitatea de notare (calificativ sau notă): Notă			
10.8. Standard minim de performanță: Prezentarea unui referat pe tema aleasă la începutul semestrului. Evaluarea practică a 2 exerciții predate la lucrări practice.			

Data completării

Semnătura titularului  
de curs

Semnătura titularului de lucrări  
practice



Data avizării în departament

Semnătura directorului de  
departament