

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICĂ 2

2022 – 2023

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		EDUCAȚIE FIZICĂ 2			
2.2. Titularul activității de curs					
2.3. Titularul activității de lucrări practice		Conf. univ. dr. Florina Neder			
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	4	2.6. Codul disciplinei	
2.7. Tipul de evaluare	C	2.8. Regimul/categoria disciplinei ¹	DO	2.9. Tipul disciplinei ²	DC

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

3.1. Număr de ore pe săptămână ³	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ ⁴	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	28
3.7. Total ore față în față / sem.	28	din care: 3.8. curs	-	3.9. lucrări practice	28
3.10. Total ore online sincron / sem.	-	din care: 3.11. curs	-	3.12. lucrări practice	-
Distribuția fondului de timp de studiu individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.13. Total ore studiu individual					47
3.14. Total ore pe semestru (3.4 + 3.13)					28
3.15. Numărul de credite ECTS					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

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

² 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

³ Curs, seminar, laborator, lucrări practice, proiect, practică

⁴ 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 (bastoane, 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 ⁵
Bibliografie		
8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Nr. ore/Mod desfășurare ⁶
<i>Volei.</i> Poziția fundamentală. Învățarea deplasărilor specifice. Învățarea așezării în teren. Învățarea pasei cu două mâini de sus și a serviciului, a loviturii cu două mâini de jos.	Explicație, demonstrare, repetare	4
<i>Baschet.</i> Învățarea elementelor din ”școala mingii”: pase, aruncări, prinderi cu mingea.	Explicație, demonstrare, repetare	4
<i>Handbal.</i> Ținerea, pasarea, prinderea mingiei, aruncarea cu obiecte improvizate.	Explicație, demonstrare, repetare	4
Jocuri de mișcare	Explicație, demonstrare, repetare	8
Dezvoltarea calităților motrice	Explicație, demonstrare, repetare	8
Total ore 28		28 ore – FF
Bibliografie		
1. Humă N, Volei-noțiuni necesare pentru instruirea copiilor și juniorilor, Ed. Multiprint, București, 2003. 2. Predescu T., Monață A., Dârjan C., Baschetul în școală, Ed. Semne, București, 2001. 3. Sotiriu R., Sotiriu D., Metodica jocurilor sportive, curs universitar, 2008.		

⁵ FF – față în față; OS – online sincron

⁶ Idem 5

Stănescu M, Ciolcă C., Urzeală A., Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Ed. Cartea Universitară, București, 2004.

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).

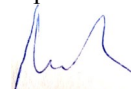
10. Evaluare

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	Demonstrarea exercițiilor și elementelor sportive	Verificare practică	70%
	Redarea sintetică a unei probleme pe o temă primită la începutul semestrului	Referat	20%
	Testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare practică	10%
10.6. Evaluare finală		Nota finală este suma notelor ponderate obținute la referat, evaluarea practică, testarea continuă pe parcursul semestrului	100%
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