



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Univeristatea Valahia din Targoviste |
| 1.2 Facultatea/Departamentul | Facultatea de Stiinte Economice |
| 1.3 Departamentul | Management/Marketing |
| 1.4 Domeniul de studii | Management |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Management |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Educație fizica și sport | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | I | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | DO |

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 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | ore |
| 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 | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | 34 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 36 |
| 3.9 Total ore pe semestru | | | | | 50 |
| 3.10 Numărul de credite | | | | | 2 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|---------------|
| 4.1 de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 de competențe | Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului | Bază sportivă, materiale sportive (mingii, bastoane, saltele, gantere, casetofon) ; în sistem on-line, prin utilizarea platformei e-learning MOODLE a UVT (https://moodle.valahia.ro/) și a platformei on-line |

de videoconferințe ZOOM/ Microsoft TEAMS/ SKYPE”;

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | |
| Competențe transversale | CT1 Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipe |

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

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | OG1. Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sport |
| 7.2 Obiectivele specifice | OG1. Formarea deprinderii de a practica exercitiul fizic regulat ca mijloc de profilaxie a obezității, sedentarismului și bolilor cardiovasculare; OG2. Dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică. |

8. Conținuturi

| 8.1 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
|--|---|------------|
| 1. Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală, vizionare. | Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp | 2 ore |
| 2. Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (mobilitate) vizionare. | Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp | 2 ore |
| 3. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din jocurile sportive vizionare. | Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp | 2 ore |
| 4. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din jocurile sportive – handbal vizionare. | Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentării discuții pe mail și whatsapp | 2 ore |
| 5. Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice din jocurile sportive -baschet vizionare. | Metoda conversației, vizionării, învățarea prin descoperire, explicația și demonstrația, | 2 ore |

| | | |
|--|---|--------|
| | metoda experimentarii discuții pe mail și whatsapp | |
| 6. Cunoștințe de regulament și aplicarea lor în condiții de joc și apropiate de joc vizionare. | Metoda conversatiei,vizionaeii, invatarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentarii discuții pe mail și whatsapp | 2 ore |
| 7 Cerințe, norme și portofoliu utilizarea platforme e-learning on-line moodle | Metoda conversatiei,vizionaeii, invatarea prin descoperire, explicația și demonstrația, metoda experimentarii discuții pe mail și whatsapp | 2 ore |
| Total | | 14 ore |
| Bibliografie BOMPA, T., (2003) Performanța în jocurile sportive: teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Ex Ponto, București COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I., (1998) Teorie și metodică, Ed. Aldin, București COLIBABA - EVULEȚ, D., (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova DRAGNEA, A., colab. (2006) Educație fizică și sport - teorie și didactică - Ed.FEST,București NETOLITZCHI. M., (2009) Educația fizică și sportul în Universitatea Politehnică București - curs, Ed. Printech, București TUDOR, V., (1999) Capacitățile condiționale, coordinative, intermediare- componente ale capacității motrice, Ed. RAI, București TUDOR, V., (2005) Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Alpha, București | | |

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

-

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 | Portofoliu utilizarea platformei e-learning on-line moodle | on-line | 100% |
| 10.6 Standard minim de performanță | Promovarea cerintelor finale | | |