

Fișa Disciplinei⁹⁸
„Educație Fizică”

Statutul disciplinei⁹⁹: obligatorie opțională facultativă

Nivelul de studii⁵: licență masterat doctorat

Anul de studii⁵: I II III IV

Semestrul⁵: 1 2

Titularul cursului (Titlul și numele): Asist.univ.dr. CHIRILĂ DANIEL

Număr total de ore // Verificare // Credite					
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Examinare	Credite
	14			D	2

- A. Obiectivele disciplinei¹⁰⁰** (Obiectivele sunt formulate în termeni de competențe profesionale)
- îmbinarea armonioasă a activității intelectuale cu activitatea fizică;
 - acomodarea pentru practicarea sistematică în mod independent a exercițiului fizic;
 - contribuție activă la fenomenul de socializare în rândul studenților prin participarea la competiții studențești;
 - formarea unor deprinderi de disciplină, punctualitate, corectitudine;
 - comunicare și lucrul în echipă: 0,49%.
- B. Precondiții de accesare a disciplinei** (Se enumeră disciplinele care trebuie studiate anterior)
- educație fizică și sport: fitness, jogging
- C. Competențe specifice⁶** (Vizează competențele asigurate de programul de studiu din care face parte disciplina)
1. Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare
 - încurajarea gândirii independente
 - acumularea de experiențe motrice
 - dezvoltarea inteligenței motrice prin adaptare la anumite situații noi.
 2. Competențe instrumental-aplicative:
 - practicarea activității sportive într-un program eficient
 - dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport
 - programe individuale
 - programe de masă (sportul pentru toți)
 3. Competențe atitudinale:
 - cultivarea respectului față de celălalt
 - dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale
 - învingerea prejudecăților
 - obținerea succesului de grup
 - practicarea independentă a ramurii de sport preferate.

D. Conținutul disciplinei

a) Curs

Capitolul	Conținuturi	Nr. de ore
Total ore:		

b) Aplicații

Tipul de aplicație	Conținuturi	Nr. de ore / temă	Nr. de ore / tip de aplicație
- Cerințele disciplinei și criteriile de promovare - Prezentarea modalităților de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice		1	1
- Testarea cunoștințelor dobândite, a priceperilor și deprinderilor motrice	Teste de evaluare Eurofit	1	1
- Dezvoltarea capacității motrice generale, educarea ținutei corecte prin lecțiile de		8	8

⁹⁷ Se înscrie numele departamentului a căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului;

⁹⁸ Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMEdCI nr.4430 / 26.06.2009;

⁹⁹ Se înscrie x în căsuța potrivită;

¹⁰⁰ Aspectul competențelor profesionale va fi tratat cf. Metodologiei CNCIS (http://www.acpart.ro/MOF_OM_CNCIS_4430_29iunie2009.pdf).

jogging și fitness - Dezvoltarea coordonării, prelucrarea selectivă și analitică a segmentelor corpului și tonifierea musculaturii prin exercițiile de jogging și fitness - Teste de evaluare a calităților dobândite			
- Însușirea principalelor noțiuni de regulament în vederea practicării în mod organizat a fitnessului - Învățarea procedeelor tehnice de bază în vederea susținerii unui concurs de atletism - Învățarea și repetarea unor complexe tehnice specifice fitnessului și joggingului - Perfecționarea unor combinații și circuite în vederea perfecționării fitnessului		4	4

E. Evaluare (Se precizează metodele, formele de evaluare și ponderea acestora în stabilirea notei finale. Se indică, potrivit Anexelor nr.1 și 1 bis din Metodologia CNCIS, standardele minime de performanță, raportate la competențele definite la pct. A. „Obiectivele disciplinei“.)

Probe de control care evaluează aptitudinile motrice ale studentului la începutul și sfârșitul fiecărui semestru :
 anduranța/rezistența, testul COOPER 12 min. alergare; viteză – alergare 50 m fete, 60 m băieți; mobilitate articulară/suplețe musculară; echilibru – testul Ozeresky; forță musculară (flotări, abdomene, genoflexiuni).

Calificativ: ADMIS - RESPINS

F. Repere metodologice (Strategia didactică, materiale, resurse)

- pista de atletism
- sala de fitness

G. Bibliografie (Se indică bibliografia minimală obligatorie. Toate titlurile se găsesc în biblioteca UPT.)

- Chirilă Mariana – Pașaport pentru performanța sportivă, Editura Politehnica, Timișoara, 2009;
- Chirilă Mariana – Atletism – Alergări, Editura Politehnica, 1999;
- Chirila Daniel - Jogging pe intelesul tuturor, Editura Politehnica, 2012;
- Marcu, V., Alexandru, M. – Docimologia specifică activităților motrice, Editura Universității din Oradea, 2005;
- Ionescu, D. – Stretching – Îndrumător de lucrări practice. Pentru uzul studenților, 200;
- Ionescu, D. – Baschet – curs de bază, Editura Augusta, Timișoara, 2003;
- Ionescu, D., Bachner, L. – Baschet – tehnica, tactica și metodică jocului, Editura Politehnica, Timișoara, 2003;
- Ionescu, D., Turcu, C. – Psihologia sportului – Compendiu, Editura Politehnica, Timișoara, 2004.

H. Compatibilitate internațională (Se indică 1-3 universități în care se predă disciplina la care se referă acest syllabus sau discipline apropiate precizându-se: numele universității, site-ul pe care este disponibilă informația și data la care informația a fost preluată.)

În toate Universitățile Europene

1. Universitatea Libera din Bruxelles - <http://www.ulb.ac.be/outils/contacts/>, 30.09.2013
2. Universitatea din Barcelona <http://www.ub.edu/homeub/welcome.html>, 30.09.2013

Data avizării: 20.01.2014
 Director departament,
 Asist.univ.dr. Dan IONESCU

Titular disciplină,
 Asist. univ. dr. Chirila Daniel