

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2017-2018

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bioterra din București
1.2. Facultatea	Drept
1.3. Departamentul	Departamentul I.F.R. U.B.d.B.
1.4. Domeniul de studii	Drept
1.5. Ciclul de studii	1 Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Drept/Jurist
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educatie fizica I				Codul disciplinei	D.D.C.1.21	
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				-				
2.3. Titularul activităților de laborator – asistent				Lector univ. dr. Stoian Remus				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C1	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DC
							Obligativitate	Obligatorie/optională/facultativă Facultativa

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	1	din care: 3.2. curs	-	3.3. laborator	1
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ frecvență redusă	25	din care: 3.5. SI SI = număr ECTS x 25ore/credit –(SF)	11	3.6. SF (nr ore)	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (se detaliază punctul 3.5. SI = 3.5.1+3.5.2.+3.5.3+3.5.4.+3.5.5+3.5.6.)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					2
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități : pregătire lucrări de verificare, teme de control					-
3.7. Total ore studiu individual	11				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	25				
3.9. Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	Apt sanatos.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a laboratorului	Baza sportiva compusa din sala de sport si terenuri in aer liber.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară. - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. - Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor / obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă.
Competențe transversale	- Organizarea de 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. - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Informarea și conștientizarea studenților despre rolul și locul Educației Fizice și Sportului în învățământul superior.
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualelor deficiențe de dezvoltare fizică. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și specifice unor ramuri sportive, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice (viteză, forță, îndemânare, flexibilitate) și psihice (tărie de caracter, spirit de echipă, altruism, mentalitate de învingător, fair-play). - Deprinderea unor elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive pentru satisfacerea nevoilor de mișcare în mod plăcut și recreativ.

8. Conținuturi

8.1. SI	Metode de predare	Observații
Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală	Nu este cazul.	1 ora
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteza, forța)	Nu este cazul.	1 ora
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență, îndemânare, mobilitate)	Nu este cazul.	1 ora
Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive -Fotbal, mișcarea în teren, pasarea mingii cu , latul, cu interiorul și exteriorul piciorului, oprirea mingii cu piciorul, pieptul, preluarea și conducerea mingii, lovirea cu capul, șutul la poartă din alergare, marcajul, demarcajul, contraatacul, apărare în zonă, noțiuni de atac și apărare.	Nu este cazul.	2 ore
Total:		5 ore
Bibliografie -BAȘTIUREA, Eugen. Handbal : aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc. Eugen Baștiurea. Galați : Zigotto, 2014. 130 p. ; 20 cm. Bibliogr. ISBN 978-606-669-061-4. II 41114 ; 796.322/B36. -CIOCOIU, Dana Lucica. Baschet : simplu, rapid, eficient în 14 lecții. Dana Lucica Ciocoiu. Galați : Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați, 2013. 110 p. ; 21 cm. Bibliogr. ISBN 978- 973-627-499-2. II 40967 ; 796.3/C51. - ABABEI, Cătălina. Atletism : teorie și practică. prof. univ. dr. Cătălina Ababei. Bacău : Alma Mater, 2013. 124 p. ; 29 cm. (Colecția Științe ale educației fizice și sportului). Bibliogr. ISBN 978-606-527-303-0. IV 9168 ; 796.42/A11. -NANU, Liliana. Gimnastică aerobă de întreținere. Liliana Nanu, Tanța Mioara Drăgan. Galați : Galați University Press (GUP), 2012. 115 p. ; 24 cm. (Educație fizică și sport). ISBN 978-606-8348-60-5. III 22279 ; 796.4/M11. - BECEA, Liliana. Odihnă activă, respirație și stretching. conf. univ. dr. Liliana Becea. București : Discobolul, 2011. 108 p. : tab. ; 24 cm. (Formare continuă. Metode și mijloace de refacere a capacității de efort). Bibliogr. ISBN 978-606-8294-36-0. III 21979 ; 796/B39. -DELAVIER, Frédéric. Anatomia unui corp perfect : ghid pentru dezvoltarea musculaturii. Frédéric Delavier ; trad. Anca Ristea. București : Litera Internațional, 2010. 144 p. ; 26 cm. ISBN 978-973-675- 574-3. IV 8449 ; 796.8/D28. - R. Stoian - Stretching, Editura Cermaprint, Bucuresti, 2007, ISBN 978-973-7667-77-9, 105 pag.		
8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații

Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și dezvoltare fizică generală	Practica	4 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (viteza, forță)	Practica	4 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru dezvoltarea calitatilor motrice (rezistență, îndemănare, mobilitate)	Practica	2 ore
Test de verificare	Practica	2 ore
Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive - Fotbal, mișcarea în teren, pasarea mingii cu, latul, cu interiorul și exteriorul piciorului, oprirea mingii cu piciorul, pieptul, preluarea și conducerea mingii, lovirea cu capul, șutul la poartă din alergare, marcajul, demarcajul, contraatacul, apărare în zonă, noțiuni de atac și apărare.	Practica	2 ore
Total:		14 ore

Bibliografie

- BAȘTIUREA, Eugen. Handbal : aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc. Eugen Baștiurea. Galați : Zigotto, 2014. 130 p. ; 20 cm. Bibliogr. ISBN 978-606-669-061-4. II 41114 ; 796.322/B36.
- CIOCOIU, Dana Lucica. Baschet : simplu, rapid, eficient în 14 lecții. Dana Lucica Ciocoiu. Galați : Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați, 2013. 110 p. ; 21 cm. Bibliogr. ISBN 978- 973-627-499-2. II 40967 ; 796.3/C51.
- ABABEI, Cătălina. Atletism : teorie și practică. prof. univ. dr. Cătălina Ababei. Bacău : Alma Mater, 2013. 124 p. ; 29 cm. (Colecția Științe ale educației fizice și sportului). Bibliogr. ISBN 978-606-527-303-0. IV 9168 ; 796.42/A11.
- NANU, Liliana. Gimnastică aerobă de întreținere. Liliana Nanu, Tanța Mioara Drăgan. Galați : Galați University Press (GUP), 2012. 115 p. ; 24 cm. (Educație fizică și sport). ISBN 978-606-8348-60-5. III 22279 ; 796.4/M11.
- BECEA, Liliana. Odihnă activă, respirație și stretching. conf. univ. dr. Liliana Becea. București : Discobolul, 2011. 108 p. : tab. ; 24 cm. (Formare continuă. Metode și mijloace de refacere a capacității de efort). Bibliogr. ISBN 978-606-8294-36-0. III 21979 ; 796/B39.
- DELAVIER, Frédéric. Anatomia unui corp perfect : ghid pentru dezvoltarea musculaturii. Frédéric Delavier ; trad. Anca Ristea. București : Litera Internațional, 2010. 144 p. ; 26 cm. ISBN 978-973-675- 574-3. IV 8449 ; 796.8/D28.
- R. Stoian - Stretching, Editura Cernaprint, Bucuresti, 2007, ISBN 978-973-7667-77-9, 105 pag.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. SI (curs)	-	-	-
10.5. SF	Testarea deprinderilor specifice dintr-un joc sportiv. Participări la competiții sportive. Examen lucrări practice, probe de control.	Colocviu fara nota Practic	40% 10% 50%

10.6. Standard minim de performanță

-activitate la laborator de 60%.

Data completării: 06.09.2017

Coordonator de disciplină
Lector univ. dr. Remus STOIAN

Asistent
Lector univ. dr. Remus STOIAN

Responsabil program de studii I.F.R. - Drept
Conf. univ. dr. Cornel TRANDAFIR

Data avizării în Departamentul I.F.R.- U.B.d.B: 11.09.2017
Director Departament Drept Public și Drept Privat
Lector univ. dr. Marian Bogdan MITRIC

Director Departament I.F.R.-U.B.d.B.
Sef lucrari dr. Razvan COTIANU