

FIȘA DISCIPLINEI

I. DATE DESPRE PROGRAM:

<i>Instituția de învățământ superior</i>	INSTITUTUL TEOLOGIC ADVENTIST DIN CERNICA-ILFOV
<i>Facultatea</i>	TEOLOGIE ADVENTISTĂ
<i>Departamentul</i>	TEOLOGIE-LITERE-ASISTENȚĂ SOCIALĂ-ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
<i>Domeniul de licență</i>	TEOLOGIE
<i>Ciclul de studii</i>	LICENȚĂ
<i>Programul de studiu</i>	TEOLOGIE ADVENTISTĂ PASTORALĂ

II. DATE DESPRE DISCIPLINĂ:

Codul disciplinei	Denumirea disciplinei						Număr de credite	
SPEF201	EDUCAȚIE FIZICĂ I						1	
Anul de studiu	Semes- trul ¹	Numărul de ore (pe semestru) din planul de învățământ ²					Total ore studiu individual	Total ore pe semestru
		Total	C ³	S	L	P		
I	I	28	-	-	28	-	-	28
Limba de predare		Tipul de evaluare finală ⁴ : E, V, C			Categoria formativă a disciplinei ⁵ : DF, DS, DC		Categoria de opționalitate a disciplinei ⁶ : DI, DO, DL	
ROMÂNĂ		C			DC		DI	
Titularul disciplinei		Titular curs (gradul didactic, titlul științific, numele, prenumele)						
		Conf.univ.dr. Margareta ANTON						

III. DESCRIEREA SUCCINTĂ A CURSULUI:

Concepția pe care se bazează procesul didactic de Educație fizică și sport la Institutul Teologic Adventist pune pe primul loc pregătirea profesională, a studenților cu consecințele și tangențele care vizează capacitatea fizică și intelectuală, starea de sănătate și capacitatea de muncă viitorilor specialiști.

¹ Dacă disciplina are mai multe semestre de studiu, se completează câte o fișă pentru fiecare semestru

² Ex: 28 ore la C dacă disciplina are curs de 14 săptămâni x 2 h curs pe săptămână

³ C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice

⁴ E – examen, / V - verificare pe parcurs / C - colocviu

⁵ DF - fundamentală, DS - de specialitate, DC - complementară

⁶ DI - impusă, DO - opțională, DL - liber aleasă (facultativă)

Profesorii de Educație Fizică și Sport sunt desingeri și manageri ai programului de educație fizică și sport. Ei trebuie să formeze și să stabilească atitudinile favorabile ale studenților față de activitatea sportivă. Cerințele și obligațiile privitoare la frecvență, ținută, echipament, participarea la competițiile interne, inter-universitare, internaționale, trecerea probelor de control, înscrierea studenților care au practicat un sport de performanță în echipele reprezentative ale universității.

IV. OBIECTIVELE DISCIPLINEI:

- Menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psiho-fizică
- Influențarea favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă
- Însușirea și perfecționare unor cunoștințe tehnico-tactice din anumite ramuri sportive
- Dezvoltarea fizică armonioasă
- Creșterea rezistenței generale a organismului, sub influența factorilor naturali de călire
- Formarea deprinderii de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sporturilor preferate
- Realizarea factorului compensator, de destindere psiho-fizică, eliminarea stărilor de oboseală și a stresului cotidian
- Corectarea sau ameliorarea unor deficiențe și deformații de creștere și dezvoltare (cultură fizică medicală)
- Participarea în competiții a tuturor studenților SPORTIVI care fac parte din echipele reprezentative ale universității.

V. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul):

<i>Discipline anterioare obligatorii (condiționate)</i>	-
<i>Discipline recomandate</i>	-

VI. COMPETENȚE SPECIFICE:

<i>COMPETENȚE GENERALE / în concordanță cu problematica programului de studiu (sunt cele menționate în Fișa specializării)</i>	
<i>COMPETENȚE SPECIFICE / în concordanță cu problematica disciplinei</i>	<p>1. CUNOAȘTERE ȘI ÎNȚELEGERE (<i>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolului Educației fizice în dezvoltarea fizică armonioasă, în creșterea rezistenței generale a organismului; • Cunoașterea grupelor musculare și a condițiilor minime de igienă și a factorului compensator, de destindere psiho-fizică, eliminarea stărilor de oboseală și a stresului cotidian;
	<p>2. EXPLICARE ȘI INTERPRETARE (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea conținuturilor și mijloacelor folosite pentru putea alcătui complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă, pentru dezvoltarea deprinderilor și calităților motrice de bază; • De autoevaluare a parametrilor de execuțiilor și rolul acestora în dezvoltarea psiho-somato-funcțională a organismului,
	<p>3. INSTRUMENTAL – APLICATIVE (<i>proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acumularea unui bagaj motric suficient pentru practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sporturilor preferate. • Organizarea activităților în timpul liber fără monitorizarea din partea profesorului de educație fizică și aplicarea regulamentelor de joc pentru diferitele activități organizate în condiții nestandardizate.

4. ATITUDINALE

- cunoașterea și recunoașterea sportivilor de care au ridicat prestigiul României;
- formarea sau educarea fair-play-ului;
- inițierea de competiții interinstituționale;
- valorificarea optimă și creativă a propriului potențial prin participarea în sisteme competiționale de masă sau de performanță;
- angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane pentru organizarea de competiții sau tabere sportive cu diferite obiective;
- participarea la propria dezvoltare prin lărgirea sau aprofundarea notiunilor în domeniul educației fizice și sportului sau a performanței sportive și elaborarea unor lucrări științifice prezentate în sesiuni de comunicări sau reviste de specialitate.

VII. CONȚINUTUL DISCIPLINEI:

Nr. crt.	Denumirea și structura temelor de LUCRĂRI PRACTICE	Nr. ore
1	<p>Structuri de exerciții pentru reacomodare la efort</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze pas cu două mâini de la piept (baschet) - fie capabil să efectueze exerciții fizice de dezvoltare armonioasă pentru marile grupe musculare 	2
2	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală,</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p>Alergare de durată: 3 min – studențe; 6 min – studenți</p> <p><i>Obiective / Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze pasul alergător de rezistență. - să efectueze pas cu două mâini de sus (volei) 	2
3	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală-viteză</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p>Alergare de viteză pe distanțe scurte, 6 m, 9 m, 12 m cu întoarcere la start.</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze pasă cu latu (fotbal)/ fie capabil să efectueze pas cu două mâini de jos (volei) - fie capabil să efectueze startul din picioare 	2
4	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală</p> <p>Dezvoltarea forței la membrele inferioare.</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective / Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze coordonarea miscării de lovire a mingii (Tenis de masă) - fie capabil să efectueze un circuit de forță 	2

5	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală Consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime de pe loc. Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p>Alergare de durată: 4 min – studențe; 8 min - studenți</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze săritura în lungime de pe loc - fie capabil să efectueze coordonarea miscării brațelor cu a cea picioarelor în timpul alergării. 	2
6	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală - forță Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p>Alergare de durată: 4 min – studențe; 8 min – studenți</p> <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze serviciul (Volei) - fie capabil să efectueze un tempo constat de 2/4. 	2
7	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală Circuit de forță. Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze un circuit de forță mijlociu - fie capabil să efectueze aruncarea la cos cu o mână (Baschet) 	2
8	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală Circuit de forță. Dezvoltarea musculaturii abdominale F Dezvoltarea musculaturii membrelor superioare B Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze exerciții fizice cu propria greutate a corpului - fie capabil să efectueze atacul din săritura (volei) / sutul cu șiretul la poarta (Fotbal) 	2
9	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală Idem lecția VIII Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze schimbul de zone (volei) / deplasarea în faza de apărare (fotbal) - fie capabil să efectueze exerciții fizice cu grupele musculare agoniste și antagoniste a trunchiului 	2

10	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală</p> <p>Alergare de viteză în regim de rezistență.</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze un tempo variat de alergare - fie capabil să efectueze contraatacul (Baschet) 	2
11	<p>Structuri de exerciții pentru pregătire fizică generală</p> <p>Alergare de viteză pe distanțe: 6 m, 9 m, 12 m, 18 m, cu revenire la start.</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze pasul alergător de viteză - fie capabil să efectueze un joc bilateral conform regulamentului (Volei, baschet, fotbal) 	2
12	<p>Complex de exerciții pentru adaptarea la efort</p> <p>Pregătirea probelor de control</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze coordonarea elanului, săriturii și aterizării a săriturii în lungime de pe loc - fie capabil să efectueze exerciții fizice pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență 	2
13	<p>Probe de control - Forță abdomen F, flotări B</p> <p>Săritura în lungime de pe loc</p> <p>Opțional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze probele de control 	2
14	<p>Proba de control – alergare de viteză în regim de rezistență, naveta</p> <p>Optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - joc sportiv (volei, baschet, fotbal) - badminton, tenis de masă - sală fitness / forță – lucru individual <p><i>Obiective/ Scop.</i> Studentul trebuie să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fie capabil să efectueze probele de control 	2
Total ore		28

VIII. EVALUARE

Descrierea modalității practice de evaluare finală, E/V/C.	Examen – Lucrare scrisă (test grilă combinat cu subiecte descriptive și bazate pe problematizare).		
La stabilirea notei finale se iau în considerare:			Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100%}
Frecvența obligatorie la lecții (minim 10 prezențe din 14)			85%
1. Trecerea obligatorie a unor probe de control: În semestrele I(început) și III (la sfârșit) studenții sunt verificați cu probe de control în sala de sport: <ul style="list-style-type: none"> • Naveta (al. viteză în regim de rezistență) • Săritura în lungime de pe loc • Abdomen / 30 secunde, studente • Flotari studenti. 			
În semestrul II și IV cu probe din atletism: <ul style="list-style-type: none"> • Alergare de viteză pe 50 m, cu start din picioare, plecare liberă • Alergare 400 m plat studente, 800 m plat studenți • Probele de verificare a însușirii tehnicii unor ramuri de sport se vor testa pe toată durata anului universitar. Probele de control vor fi susținute în fiecare semestru în cadrul lecțiilor de educație fizică. Aprecierea studenților cu nota finală, se face în semestrele II și IV, înainte de a începe sesiunea.			
<ul style="list-style-type: none"> • Probele de atletism, jocuri sportive și probe de sală • Participarea la lecții • Pentru studenții sportivi care și-au ales opțional o ramură de sport, prezența se face în cadrul orelor de antrenament iar la notare se ține cont de participarea la competiții și parcurgerea probelor de control • Studenții care nu pot efectua probele de control din motive de sănătate (în baza unei adeverințe medicale emise de medicul specialist și vizată de medicul facultății) sunt cuprinși în cadrul unui program de cultură fizică medicală și fiecare va susține un complex de 10-12 exerciții specifice problemei de sănătate • Nota finală este rezultatul mediei aritmetice între transformarea punctajului în nota pentru probele de atletism, jocuri sportive și sală și nota rezultată din procentajul prezențelor la lecții. 			
Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)		Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)	
<ul style="list-style-type: none"> • Nota finală este rezultatul mediei aritmetice între transformarea punctajului în nota pentru probele de atletism, jocuri sportive și sală și nota rezultată din procentajul prezențelor la lecții. 		<ul style="list-style-type: none"> • Nota finală este rezultatul mediei aritmetice între transformarea punctajului în nota pentru probele de atletism, jocuri sportive și sală și nota rezultată din procentajul prezențelor la lecții. 	

IX. TIMPULUI TOTAL DE STUDIU NECESAR STUDENTULUI:

Estimarea timpului TOTAL (ore pe semestru) al activităților de studiu individual necesare studentului (completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)			
1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	-	8. Pregătire prezentări orale	-
2. Studiu după manual, suport de curs	-	9. Pregătire examinare finală	-
3. Studiul bibliografiei minime indicate	-	10. Consultații	-
4. Documentare suplimentară în bibliotecă	-	11. Documentare pe teren	-

5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR	-	12. Documentare pe INTERNET	-
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	-	13. Alte activități ...	-
7. Pregătire lucrări de control	-	14. Alte activități ...	-
		TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =	-

X. REPERE METODOLOGICE:

Metode de predare - învățare	Conversația; explicația; exercițiul; observația; demonstrația;
Resurse utilizate pentru dezvoltarea cursului	Sală de sport, saltele sportive, mingi de baschet, mingi de fotbal, mingi de oină, mingi medicinale, gantere, steppere, corzi etc.

Data completării: _____

Semnătură titular disciplină: _____

Director departament,
Lect. univ. dr. Gheorghe MODORAN
