

# FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ II

## 1. Date despre program

|                                          |                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior   | UNIVERSITATEA „ATHENAEUM” DIN BUCUREȘTI |
| 1.2. Facultatea                          | ADMINISTRAȚIE PUBLICĂ                   |
| 1.3. Departamentul                       | ȘTIINȚE ADMINISTRATIVE                  |
| 1.4. Domeniul de studii                  | ADMINISTRATIE PUBLICA                   |
| 1.5. Ciclul de studii                    | LICENȚĂ                                 |
| 1.6. Programul de studii/<br>Calificarea | ADMINISTRATIE PUBLICA                   |
| 1.7. Limba de studiu                     | ROMÂNĂ                                  |

## 2. Date despre disciplină

|                                                  |                    |               |    |                       |                                |                         |   |
|--------------------------------------------------|--------------------|---------------|----|-----------------------|--------------------------------|-------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei                        | EDUCAȚIE FIZICĂ II |               |    |                       |                                |                         |   |
| 2.2 Titularul/titularii activităților de curs    |                    |               |    |                       | Email (adresa instituțională): |                         |   |
| 2.3 Titularul/titularii activităților de seminar |                    |               |    |                       | Email (adresa instituțională): |                         |   |
| 2.4 Anul de studiu                               | I                  | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | V                              | 2.7 Regimul disciplinei | O |
| 2.8. Numărul de credite ECTS                     | 3                  |               |    |                       |                                |                         |   |

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

|                                                                                                |    |           |   |                       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|---|-----------------------|------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: | 0 | 3.3 seminar/laborator | 2          |
|                                                                                                |    | 3.2 curs  |   |                       |            |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: | 0 | 3.6 seminar/laborator | 28         |
|                                                                                                |    | 3.5 curs  |   |                       |            |
| <b>3.7. Total ore de studiu pe semestru (număr ECTS * 25 ore)</b>                              |    |           |   |                       | <b>75</b>  |
| <b>3.8. Total ore studiu individual (3.7. – 3.4.)</b>                                          |    |           |   |                       | <b>47</b>  |
| <i>Distribuția fondului de timp de studiu individual</i>                                       |    |           |   |                       | <i>ore</i> |
| 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                                                                                      |    |           |   |                       | 3          |
| Alte activități: activități sportive                                                           |    |           |   |                       | 44         |

## 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 | • Sală de sport, teren de sport /Acces Platforma online sau alte mijloace de comunicare online* |

**\*Pe perioada desfășurării activitatilor didactice in sistem online**

## 6. Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale |                                                                                                                                                                                                                    |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</li> </ul> |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică, condiție esențială în vederea practicării unui joc sportiv;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de cooperare și comunicare;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de a valorifica potențialul bio-psiho-motric al studenților sportivi.</li> <li>• Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex și nivelul de pregătire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea fizică armonioasă/menținerea unei stări de sănătate optime</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice de bază: rezistență (anduranță), forță, coordonare motrică, suplețe</li> <li>• Consolidarea și perfecționarea unor deprinderi motrice de bază, aplicative și specifice disciplinei sportive (individuale/pe echipe)</li> <li>• Cultivarea deprinderilor de încălzire la fiecare ședință de antrenament;</li> <li>• Cunoașterea unor noi mijloace de pregătire;</li> <li>• Formarea unor deprinderi de refacere după antrenament;</li> <li>• Învățarea disciplinei de grup și autodisciplina;</li> <li>• Îmbunătățirea capacității de concentrare în antrenamente și competiții.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                                             |                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 8. 1 Curs                                                                                                                   | Metode de predare | Recomandări pentru studenți |
|                                                                                                                             |                   |                             |
| Bibliografie                                                                                                                |                   |                             |
| 8. 2 Seminar/laborator                                                                                                      | Metode de lucru   | Recomandări pentru studenți |
| Organizarea colectivului. Prezentarea normelor și măsurilor de siguranță în activitatea de educație fizică și sport– 14 ore | Exerciții, jocuri | Implicare permanentă        |
| Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în disciplina sport – 14 ore                                          |                   |                             |
| Bibliografie                                                                                                                |                   |                             |

1. Todea, S.F.- *Teoria educației fizice și sportive*, Ed. Fundației România de Măine, București, 2003
2. Marinescu, Gh. – *Natație – tempo și ritm*, Ed. Dareco, București, 2002
3. Marinescu, Gh. – *Înot. Note de curs*, Ed. UNEFS, București, 2009
4. Nicu, A. – *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993
5. Cârstea, Gh. – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Univers, 1996

**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                                                                                       | Verificare pe parcurs     | Nota obținută la forma de evaluare continuă./ Evaluarea se va efectua prin platforme on-line de tip Zoom, Teams, etc. | 50%                          |
| 10.6. Evaluarea finală                                                                                       | Verificare finală         | Nota obținută la verificarea finală./ Evaluarea se va efectua prin platforme on-line de tip Zoom, Teams, etc.         | 50%                          |
| 10.7. Modalitatea de notare (calificativ sau notă): Notă                                                     |                           |                                                                                                                       |                              |
| 10.8. Standard minim de performanță:<br>Prezența – 50 %<br>Îndeplinirea standardelor minime prevăzute – 50 % |                           |                                                                                                                       |                              |

Data completării

Semnătura titularului/titularilor  
de curs

Semnătura titularului/titularilor  
de seminar

24.09.2021

.....

Data avizării în departament  
27.09.2021

Semnătura directorului de departament