

FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ I

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	ȘTIINȚE ADMINISTRATIVE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/ Calificarea	ADMINISTRAȚIE PUBLICĂ
1.7. Limba de studiu	ROMÂNĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I						
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	I	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
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care:	0	3.6 seminar/laborator	28
3.7. Total ore de studiu pe semestru (număr ECTS * 25 ore)					75
3.8. Total ore studiu individual (3.7. – 3.4.)					47
<i>Distribuția fondului de timp de studiu individual</i>					<i>ore</i>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități: activități sportive					16

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 activităților didactice în sistem online*

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Pregătirea fizică, condiție esențială în vederea practicării unui joc sportiv; - Dezvoltarea capacității de cooperare și comunicare; - Dezvoltarea capacității de a valorifica potențialul bio-psiho-motric al studenților sportivi. - Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex și nivelul de pregătire
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea fizică armonioasă/menținerea unei stări de sănătate optime - Dezvoltarea calităților motrice de bază: rezistență (anduranță), forță, coordonare motrică, suplețe - Consolidarea și perfecționarea unor deprinderi motrice de bază, aplicative și specifice disciplinei sportive (individuale/pe echipe) - Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare; - Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice; - Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și al sensibilității la cultură - Cultivarea deprinderilor de încălzire la fiecare ședință de antrenament; - Cunoașterea unor noi mijloace de pregătire; - Formarea unor deprinderi de refacere după antrenament; - Învățarea disciplinei de grup și autodisciplina; - Îmbunătățirea capacității de concentrare în antrenamente și competiții.

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	Discuții, Exerciții	Implicare permanentă

Învățarea și consolidarea elementelor tehnice de bază în sport – 14 ore	Exerciții, jocuri	Implicare permanentă
Bibliografie 1. POPESCU, F. - <i>Metodica învățării tehnicii jocurilor sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București, 2003 2. TODA, S.F. - <i>Teoria educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București, 2003 3. MARINESCU, Gh. – <i>Încălzirea, o necunoscută</i>, Ed. Romfel, București, 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	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: Prezența – 50 % Îndelincirea standardelor minime prevăzute – 50 %			

Data completării

Semnătura titularului/titularilor
de curs

Semnătura titularului/titularilor
de seminar

24.09.2021

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

27.09.2021