# FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” DIN GALAŢI |
| 1.2 Facultatea | Transfrontalierǎ |
| 1.3 Departamentul | Şttinţe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Ştiinţa sportului şi a educaţei fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Masterat |
| 1.6 Programul de studii | Loisir Fitness (la Chişinǎu) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Metodologia sportului pentru toţi** |
| 2.3 Titularul activităților de curs |  |
| 2.4 Titularul activităților aplicative |  |
| 2.5 Anul de studii | **I** | 2.6. Semestrul | **II** | 2.7. Tipul de evaluare | **E** | 2.8. Regimul disciplinei | **DO** |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru alocate disciplinei)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore activităţi directe pe săptămână | **4** | din care: 3.2 curs | **2** | 3.3 aplicaţii\*\*\* | **2** |
| 3.4 Total ore activităţi directe pe semestru | **56** | din care: 3.5 curs | **28** | 3.6 aplicaţii | **28** |
| 3.7 Total ore de studiu individual | **108** |
| *Distribuţia fondului de timp* | *[ore]* |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | 40 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 40 |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | 10 |
| Tutorial | 4 |
| Examinări | - |
| Alte activităţi | - |
| 3.8 Total ore pe semestru | **150** |  |
| 3.9 Numărul de credite | **6** |

*\*\*\* S - seminar; L - laborator; P - proiect*

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Teoria antrenamentului sportiv; Ergofiziologia activităţilor fizice |
| 4.2 de competenţe | Cunoaşterea şi utilizarea corectă a noţiunilor specifice domeniului |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | Existenta dispozitivelor I.T. de prezentare a suportului de curs informat electronic/Platformă on-line |
| 5.2. de desfăşurare a laboratorului /proiectului | Existenta dispozitivelor I.T. de prezentare a referatelor in Microsoft Office PowerPoint/ Platformă on-line |

1. **Competenţele specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe profesionale | C1Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actuale C2Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optimeC3Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir**C5** Dobândirea competenţelor de a folosi în mod adecvat timpul liber prin activităţile creative în detrimentul unor obisnuinţe "nocive" (computer, televizor, nutriţie necorespunzătoare, sedentarism, droguri etc.) |
| Competenţ e transversal | **CT1** Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională (0.5 credite).**CT2** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive (0.5 credite). |

1. **Obiectivele disciplinei** (din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Formarea unui sistem de cunoştinţe de specialitate necesare în activitateade educaţie fizică |
| 7.2. Obiectivele specifice | Formarea concepţiei ştiinţifice cu privire la sistemul formelor de practicarea activităţilor motrice;Abilitarea studenţilor cu sistemul de cunoştinţe aplicabile în activitatea didactică şi de cercetare;Inţelegerea finalităţilor urmărite prioritar pe diferite cicluri de instruire şi grupe de vârstă;Cunoaşterea principalelor tehnici de predare-evaluare în domeniu;Dezvoltarea capacităţii studenţilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în orele de educaţie fizică şi sport;Înzestrarea studenţilor cu un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activităţile specifice domeniului. |

1. Conţinuturi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8.1 Curs** | **Metode de predare** | **Număr ore alocate** |
| Repere conceptuale privind sportul pentru toţi | Expunerea, prelegerea participativă, explicaţia, conversaţia | 4 |
| Efectele educaţiei prin activităţi motrice | 4 |
| Sportul şi consolidarea sănătăţii | 4 |
| Activităţi sportive pentru populaţia de toate vârstele | 4 |
| Jocul - activitate multidimensională în viaţa copiilor | 4 |
| Jocurile sportive | 4 |
| Organizarea activităţilor sportiv – recreative | 4 |
| **Bibliografie**Bob Anderson – Stretching oriunde şi oricând, Editura Niculescu, Piteşti 2007; Drăgan I., Demeter A. – Sport şi sănătate, Editura Sport-Turism, Bucureşti 1990; Ioan Drăgan – Sănătatea – O performanţă?, Editura Albatros, Bucureşti 1980; Lydie Raisin – Stretching pentru toţi, Editura Teora, Bucureşti 2003;Sandrine M. Matteo P. E. – Ai grijă de sănătatea ta, Editura Niculescu, Piteşti 2008;Triboi V., Păcuraru A. – Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura PIM, Iaşi 2013; <http://en.wikipedia.org/wiki/Bodybuilding> |
| **8.2. Aplicații (seminar/laborator/proiect)** | **Metode de predare** | **Număr ore alocate** |
| Rolul sportului în formarea personalităţii tânărului şi pregătireaacestuia pentru viaţă | Expunerea, prelegerea participativă, explicaţia, conversaţia | 4 |
| Relaţia dintre educaţia fizică şi asistenţa primară a stării de sănătate ladiferite nivele de vârstă | 4 |
| Fitness-ul | 4 |
| Jogging – Alergările - Crosurile | 4 |
| Drumeţia | 4 |
| Excursiile şi expediţia | 4 |
| Orientarea turistică | 4 |
| **Bibliografie**Bob Anderson – Stretching oriunde şi oricând, Editura Niculescu, Piteşti 2007; Drăgan I., Demeter A. – Sport şi sănătate, Editura Sport-Turism, Bucureşti 1990; Ioan Drăgan – Sănătatea – O performanţă?, Editura Albatros, Bucureşti 1980; Lydie Raisin – Stretching pentru toţi, Editura Teora, Bucureşti 2003;Sandrine M. Matteo P. E. – Ai grijă de sănătatea ta, Editura Niculescu, Piteşti 2008;Triboi V., Păcuraru A. – Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura PIM, Iaşi 2013; <http://en.wikipedia.org/wiki/Bodybuilding> |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obişnuinţe de lucru organizat, creşterea capacităţii generale de efort intelectual şi îmbunătăţirea randamentului în acest tip de activitate;

Realizarea unei viziuni de ansamblu mult imbunătăţite asupra activităţilor conexe domeniului motricităţii umane, acţionarea pe baze ştiinţifice în vederea ameliorării propriei dezvoltări fizice şi capacităţi motrice;

Planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanţă cu grupele de lucru şi vărsta, priorităţile şi interesele celor instruiţi;

Transferarea noţiunilor fundamentale achiziţonate in cadrul specializărilor ulterioare.

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | finală |
| 10.4 Curs | Nivelul de stăpânire anoţiunilor predate, capacitatea de a realiza conexiuni întrecunoştinţele acumulate. | Examinare finala cunotă | 70% |
|  |  |  |
| 10.5 Seminar/laborator | Frecvenţa la seminarii | Evaluari curente | 10% |
| Implicare eficientă îndezbaterile pe tematica anunţată | Aprecierea oportunităţiişi clarităţii interpretării tematicii | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * Nota 5
 |