FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea de Vest din Timișoara**
1.2 Facultatea	**de Educație Fizică și Sport**
1.3 Departamentul	**de Educație Fizică și Sportivă**
1.4 Domeniul de studii	**Educație Fizică și Sportivă**
1.5 Ciclul de studii	**licență**
1.6 Programul de studii / Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplină				**EDUCAȚIE FIZICĂ**			
2.2 Titular activități de curs				Nu există curs			
2.3 Titular activități de seminar				lect. univ. dr. Marcel Răsădean; asist. univ. dr. Ana-Maria Vutan; asist. drd. Eric Reitmayer; asist. drd. Dan Pîrjol; asist. drd. Cerasela Domokos; asist. drd. Gabriel Arnăutu; asist. univ. dr. Nada Arseni			
2.4 Anul de studiu	1	**2.5 Semestrul**	1	**2.6 Tipul de evaluare**	cl	**2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care ore curs	-	seminar	1	laborator	-
3.2 Număr ore pe semestru	14	din care ore curs	-	seminar	1	laborator	-
3.3 Distribuția fondului de timp:							**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							-
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							6
Tutoriat							-
Examinări							3
Alte activități……							6

3.4 Total ore studiu individual	**10**
3.5 Total ore pe semestru [1]	**25**
3.6 Numărul de credite	**1**

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

[1] Numărul total de ore trebuie să fie cuprins între (număr credite) x 25 ore și (număr credite) x 30 ore

B-dul Vasile Parvan nr. 4, 300223, Timişoara, România
Tel: +40-(0)256-592.129
Email: secretariat.sport@e-uvt.ro
www.sport.uvt.ro

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	• Studenții trebuie să aibă un procent de minim 75% prezență la activitatea de seminar.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe transversale	• CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluri specializată 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	Disciplina are menirea de a familiariza studenții cu metode noi de învățare, de a forma și consolida deprinderi motrice noi, cunoștințele șideprinderile necesare practicării unor ramuri de sport cu scop recreativ.
7.2 Obiectivele specifice	Deprinderea de a participa activ și conștient la activitățile de educație fizică.

8. Conținuturi

8.1 Seminar	**Metode de predare**	**Observații**
1. Noțiuni elementare de igienă și sănătate.	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	1
2. Rolul educației fizice în activitatea zilnică și intelectuală.	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	1
3. Rolul pregătirii aparatului locomotor și a funcțiilor organismului pentru efort (încălzirea). Tehnica pasului alergător în tempo uniform moderat. Exercițiile din școala mersului și alergării.	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	1
4. Bazele tehnicii disciplinei alese, prezentarea tehnicii și a regulamentului minim necesar pentru practicarea acesteia.	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	2
5. Orientarea activității cu noțiuni despre tehnică și tactica de practicare a ramurii sportive.	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	2
6. Formarea/consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinei aleasă: *fotbal, combat, gimnastică medicală, gimnastică aerobică, înot, jogging, volei etc.*	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	6
7. Evaluarea întregii activități, cu norme specifice ramurii sportive.	Expunerea. Activitate individuală și în grup.	1

B-dul Vasile Parvan nr. 4, 300223, Timişoara, România
Tel: +40-(0)256-592.129
Email: secretariat.sport@e-uvt.ro
www.sport.uvt.ro

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Prin însușirea conceptelor teoretico-metodologice și abordarea aspectelor practice incluse în disciplina „Educație fizică", studenții dobândesc un bagaj de cunoștințe consistent;
- Cursul există în programa de studii a universităților și facultăților de profil din România.

10. Evaluare

Tip activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere din nota finală**
10.1 Seminar	Măsura în care studenții și-au însușit corect tehnicile de practicare a ramurilor sportive	Norme specifice ramurii sportive	100 %
10.2 Standard minim de performanță			
• Realizarea unei activități sportive cu asumarea responsabilă a sarcinilor într-o echipă.			

Data completării:
10.09.2020

Data avizării în departament:
15.09.2020

Titular seminar: dr. Marcel Răsădear

Semnătura: [redacted]

DIRECTOR DEPARTAMENTUL:

Conf. univ. dr. Martin Domokos

[redacted]