

**FIȘA DISCIPLINEI**

**Anul universitar 2020-2021**

**Anul de studiu I / Semestrul II**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Pedagogia învățământului primar și preșcolar - Profesor în învățământul primar / Profesor în învățământul preșcolar

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			2.2. Cod disciplină	PIPP 1208		
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr. CULDA PAUL EMIL						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	22
3.9 Total ore pe semestru	50
3.10 Numărul de credite**	2

**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	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală de sport (gimnastica) dotată cu aparatura necesară desfășurării lecției de ed.fizică.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	Nu este cazul
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Menținerea unei stări optime de sanatate a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	O1 Cunoașterea de către studenți a mijloacelor de dezvoltare armonioasă a organismului prin exerciții: specifice gimnasticii aerobice, de influențare selectivă, de pregătire fizică O2 Obișnuirea studenților cu practicarea individuală a exercițiilor fizice în timpul liber.

**8. Conținuturi\***

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Nu este cazul	Nu este cazul	Nu este cazul
<b>8.2 Seminar-laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	
Organizarea colectivului.	Conversația	LP 1

Prezentarea normelor si masurilor de siguranta in activitatea de educatie fizica si sport.  Prezentarea cerintelor disciplinei de educatie fizica si sport		
Efectuarea prezentei  Învățarea și consolidarea elementelor de influentare selectiva: elemente din gimnastica de baza (pozitii, miscari, etc.), elemente din atletism (scoala alergarii, scoala sariturii, etc.), elemente de stretching (mobilitate), elemente de forta (prin exercitii izotonice si izometrice)  Invatarea si consolidarea exercitiilor pe fond muzical ( deplasari, sarituri, combinatii de deplasari si sarituri, dans cu tema, dans liber)	Conversatia, explicația, demonstrația	LP 2, LP 3, LP 4, LP 5, LP 6, LP 7, LP 8, LP 9, LP 10, LP 11, LP 12, LP 13
Evaluare / colocviu	Incheierea situatiei studentilor pe semestrul I	LP 14

#### Bibliografie

- Grosu E., (2001). Gimnastică aerobică–Programe de stilare corporală, Editura G.M.I., Cluj –Napoca;
- Grosu E., (1991). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;;
- Kulcsar Ș., (2000). Gimnastica aerobică. Cluj- Napoca, Editura Clusium;
- Macovei S., (2003). Gimnastica aerobică de întreținere, Editura Afir, București;
- Stoenescu G., (2000). Gimnastica aerobica și sportul aerobic. București, Editura I.S.P.E.;
- Ferrario, B., Aparaschivei, M., *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*, Ed.Semne, 2004.
- Macovei, S., Vișan, A., *Gimnastica aerobică de întreținere*, Federația Română Sportul Pentru Toți, București, 2003.

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

Nu este cazul.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Nu este cazul</i>	Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	-calificativul obținut la forma de evaluare continuă	100%
10.6 Standard minim de performanță:  Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final calificativul admis .			

Data completării  
24.09.2020

Semnătura titularului de curs  
Nu este cazul

Semnătura titularului de seminar  
Lect.univ.dr. Culda Paul Emil

Data avizării în departament  
28.09.2020

Semnătura directorului de departament  
conf.univ. dr. TODOR Ioana