



UNIVERSITATEA "DUNAREA DE JOS" GALATI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI JOCURI SPORTIVE

Adresa: Str. Gării nr. 63 - 65
 Nr. telefon / fax: 0236 - 413230
 E-mail:

FIȘA DISCIPLINEI¹

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Anul de studiu	I	Semestrul I	Semestrul II	Tipul de evaluare finală (E/V)	V
Regimul disciplinei (Ob, Op, F)				op	Nr. de credite
Total ore din planul de învățământ	Totalul ore studiu individual				
Titularul disciplinei (grad didactic și științific, nume, prenume)	Titular curs		Titular seminar / lucrări practice Asist. drd. Mocanu George		
Catedra de specialitate	Teorie și sporturi individuale				

Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ			
Total	C	S	LP
	-	-	14

Competențe generale (competențele generale sunt menționate în fișa specializării)	
Competențe specifice disciplinei	1. Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare - achiziția unor unități informaționale; - înțelegerea propriului mediu înconjurător; - a înțelege și a descoperi; - încurajarea gândirii independente; - rezolvarea de probleme, situații, sarcini; - acumularea de experiențe cognitive. Capacitatea de adaptare la diverse situații ce pot apărea, prin alegerea mijloacelor de abordare, în așa fel, încât, să nu fie afectat în plan mental.
	2. Instrumental-aplicative - continuarea activității sportive într-un program coerent și eficient; - dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport; - programe individuale; - programe de masă (sportul pentru toți).
	3. Atitudinale - învingerea prejudecăților; - cultivarea respectului față de celălalt; - obținerea succesului de grup; - cooperare; - dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale; - motivarea celor implicați, prin atragerea în participare, recompensare stimulativă; - asigurarea coerenței între tradițional și nou, între obiective și realizări, între interese individuale, de grup și organizaționale;

¹ Fișa se completează pentru fiecare disciplină din planul de învățământ corespunzător unui program de studii și pentru fiecare semestru în parte. Fișa va fi însoțită de programa analitică a disciplinei.

Conținutul disciplinei		
Tematică generală	Tematică curs	Tematică seminar / lucrări practice
	- - - - - -	
Bibliografie obligatorie selectivă	Bota, C., D'Iamo, O. <i>Fiziologia generală și fiziologia efortului fizic</i> , Academia Națională Educație Fizică Sport, București, 1999 Fîrmiță, M. <i>Exercițiul fizic un valoros medicament natural</i> , Editura Ceres, București, 1981 Ploșteanu, C. <i>Activități de timp liber</i> , Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2006 Verza, E. <i>Omul, joaca și distracția</i> , Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1999	

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea exprimată în % {total = 100%}
• Media notelor acordate la seminar / lucrări practice	15%
• Notele obținute la testele periodice sau parțiale	15%
• Nota acordată pentru frecvența și conduita la activități	10%
• Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz ...	
• Notele acordate pentru participarea la cercuri științifice și/sau la concursuri profesionale	10%
• Nota acordată la examinarea finală	60%
• Alte note	
Cerințe minime de promovare (pentru nota 5) : Trecerea probelor fizice la nivelul baremelor minime	Cerințe maxime de promovare (pentru nota 10) : - prezență 90% - conduită în spiritul fair-play-ului - atingerea maximă a probelor și normelor de control

Estimați timpul total (ore pe semestru) al activităților de studiu individual pretinse studentului (completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)			
1. descifrarea și studiul notițelor de curs		8. pregătire prezentări orale	
2. studiu după manual, suport de curs		9. pregătire examinare finală	20%
3. studiu bibliografiei minimale indicate		10. consultații	
4. documentare suplimentară în bibliotecă		11. documentare pe net	
5. activitate specifică de pregătire pt. seminar / lucrări practice	20%	12. alte activități - concursuri de masă	40%
6. realizare teme de casă, eseuri, referate, proiecte, traduceri etc.		13. alte activități	
7. pregătire teste periodice sau parțiale	20%	14. alte activități	

Total ore studiu individual (pe semestru) = 0

Data întocmirii:

Titular seminar / lucrări practice Asist. drd. Mocanu George

Semnătura:



Director departament / Șef catedră

Prof. dr. Nicolae Hoștiuc

