

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică – curs general, Disciplina sportivă JOGGING					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Asist.drd. Arnautu Gabriel					
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Obl

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

3.1. Număr de 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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite					

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • În aer liber (stadion, teren variat); • Telefoanele lăsate în geantă; • Echipament sportiv obligatoriu și adaptat condițiilor meteorologice;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1: Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase; • C2: Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacităților motrice; • C3: Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea simțului responsabilității; • Capacitatea de a prelua inițiativa; • Dezvoltarea capacității de autocontrol.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate prin educarea calităților motrice și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1: Prezentarea efectelor practicării jogging-ului asupra organismului uman; • O.at. 1: Exprimarea estetică a atitudinii corporale; • O.ap. 1: Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe; • O.c. 2: Dobândirea de cunoștințe specifice jogging-ului; • O.at. 2: Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan; • O.ap. 2: Dezvoltarea componentelor fitnessului (rezistență cardio vasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală). • O.c. 3: Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului; • O.at. 3: Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de prețecere a timpului liber • O.ap. 3: Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament.

8. Conținuturi*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază legate de echipamentul de alergare, în funcție de anotimp și teren. 2 ore O.c 1, O.at.1, O.ap. 1.	Explicația, prelegerea.	Studentii vor fi informați în legătură cu echipamentul necesar jogging-ului; Adaptarea acestuia în funcție de teren și condițiile meteo; Importanța respirației în timpul alergării; Efectele jogging-ului asupra organismului.
Noțiuni elementare din școala alergării (alergare cu joc de glezne, alergare cu genunchii	Explicația, demonstrația, exersarea.	Studentii vor învăța noțiunile de bază specifice școlii elergării. Studentii așezați în două coloane aceștia vor

<p>sus, cu pendularea gambelor spre înapoi).</p> <p>4 ore</p> <p>O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3.</p>		<p>executa exercițiile pe o lungime de 25m (alergare cu joc de glezne, alergare cu pendularea gambelor spre înapoi și spre înainte, alergare cu genunchii ridicați, alergare cu pas adăugat, alegare cu pas încrucișat).</p>
<p>Școala alergării, pasul alergător de semifond și fond, dezvoltarea capacității aerobe prin metoda efortului continuu și uniform.</p> <p>6 ore</p> <p>O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3.</p>	<p>Explicația, demonstrația, exersarea.</p>	<p>Studenții vor avea de alergat distanțe de 400m cu o intensitate uniformă pe tot parcursul alergării.</p>
<p>Școala alergării, pasul alergător de semifond și fond, dezvoltarea capacității aerobe prin metoda fartlek.</p> <p>6 ore</p> <p>O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3.</p>	<p>Explicația, demonstrația, exersarea.</p>	<p>Alergarea unei distanțe specificate cu creșterea tempoului de alergare. Studenții vor alterna, pe toată durata alergării, viteza de deplasare. Ex. 100 m tempo 2/4, 100m 3/4, 50m 4/4.</p>
<p>Școala alergării, pasul alergător, dezvoltarea capacității aerobe prin metoda intervalelor.</p> <p>6 ore</p> <p>O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3.</p>	<p>Explicația, demonstrația, exersarea.</p>	<p>Studenții vor efectua alergare într-un tempo ridicat, pe o distanță precizată, urmând apoi o pauză de revenire, care poate fi pasivă sau activă (mers).</p>
<p>Școala alergării, pasul alergător de semifond și fond, dezvoltarea capacității aerobe prin metoda efortului continuu cu tempo variat impus.</p> <p>6 ore</p> <p>O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3.</p>	<p>Explicația, demonstrația, exersarea.</p>	<p>Studenții vor avea de efectuat o alergare pe o distanță precizată într-un tempo impus (ex. 400m în tempo de 3/4).</p>
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alexe, D.I., Alexe, C., I., (2011) Jogging de la A la Z, volumul I, Editura PIM, Iași; • Alexe, D., I., Alexe, C.,I., (2012) Jogging de la A la Z, volumul II, Editura PIM, Iași. • Rosato, F., (2011) – Walking and jogging for health and wellness, USA; 		

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

Studenții vor beneficia de pe urma practicării orelor de educație fizică și sport prin maximizarea calității vieții, fapt ce se va răsfrânge asupra capacității de muncă, ajutându-i, astfel, să presteze o muncă la standardele ridicate ale angajatorului. Totodată are ca obiectiv prevenirea unor atitudini corporale deficitare, datorate profesiilor, prin dezvoltarea dorinței de practicare a exercițiului fizic individual.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator	Prezența la lecții	Participarea activă la lecții. Se înregistrează frecvența și implicarea în cadrul orei de educație fizică și sport.	
10.6. Standard minim de performanță			
Pentru promovarea acestei materii studentul este obligat să realizeze un număr minim de 10 prezențe la lecții.			
Observații:			
Studentii care nu și-au realizat numărul minim de prezențe la lecții vor trebui să le recupereze în sesiunea aferentă semestrului. Aceștia vor avea dreptul să participe la sesiunea de recuperare doar după ce vor face dovada achitării taxei de recuperare.			

Data completării
1.09.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

