FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	UNIVERSITATEA DIN BUCUREŞTI
1.2. Facultatea	DE GEOLOGIE ŞI GEOFIZICĂ
1.3. Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
1.4.Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
1.5.Ciclul de studii[1)]	LICENȚĂ
1.6.Specializarea/ Programul de studii	**GEOFIZICA**
1.7. Forma de învăţământ	ZI, CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT							
2.2. Titularul activităţilor de curs								
2.3. Titularul activităţilor de lucrări practice				Asist. univ. dr. Robert Dediu				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Calificativ	2.7. Regimul disciplinei	Continut[2]	DC
							Obligativitate[3]	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână– forma cu frecvenţă	1	din care: 3.2. curs	0	3.3. lecții practice	1
3.4.Total ore din planul de invatamant	14		0		14
Distribuţia fondului de timp					ore
3.4.1.Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					40
3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					0
3.4.4.Tutoriala					0
3.4.5.Examinări					1
3.4.6. Alte activităţi (participări la activități artistice și competiții sportive)					20
3.7. Total ore studiu individual	61				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite[4]	3				

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	-
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	-

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**1. <u>Cunoaştere şi înţelegere</u>**. ▪ Să acumuleze cunoştinţe generale privind educaţia fizică şi evidenţierea conţinutului său specific; ▪ Să acumuleze cunoştinţe privind efectele activităţilor motrice asupra organismului; ▪ Să acumuleze noţiuni referitoare la particularităţile lecţiei de educaţie fizică la nivelul învăţământului superior de neprofil; ▪ Să aplice cunoştinţele cu caracter formativ, din domeniul educaţiei fizice şi sportului, la nivelul activităţilor cotidiene. **2. <u>Explicare şi interpretare</u>**. ▪ Să stabilească obiectivele şi a sarcinile specifice activităţilor desfăşurate; ▪ Să-și dezvolte capacitatea de practicare sistematică și independentă a exerciţiilor fizice; ▪ Să valorifice comunicarea în sport ca modalitate de integrare socială; ▪ Să-și dezvolte capacitatea de a înţelege, opera şi extinde activitatea motrică în timpul liber şi recreere; ▪ Să-și dezvolte capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educaţiei fizice asupra personalităţii şi calităţii vieţii; **3. <u>Instrumental – aplicative</u>** ▪ Să conceapă şi să aplice programe de exerciţii fizice adaptate obiectivelor activităţii desfăşurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze şi să participe la activităţile sportive; ▪ Să identifice soluţii privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acţiuni de voluntariat; ▪ Să cunoască modalităţile de evaluare specifice educaţiei fizice.
Competenţe transversale	▪ Să se integreze şi să participe la activităţile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relaţii principiale şi constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiţii optime şi de o manieră eficientă, la situaţii noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă şi relaţii interpersonale; ▪ Să conştientizeze importanţa practicării exerciţiilor fizice asupra menţinerii unei stări optime de sănătate, creşterii rezistenţei organismului şi sporirii capacităţii de muncă fizică şi intelectuală.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea cunoştinţelor teoretice, învăţarea şi perfecţionarea tehnicii exerciţiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	▪ Menţinerea unei stări optime de sănătate a studenţilor şi îmbunătăţirea rezistenţei organismului acestora la acţiunea factorilor de mediu şi specificul activităţii profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă şi armonioasă a organismului; ▪ Perfecţionarea deprinderilor, calităţilor motrice şi cunoştinţelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor şi obişnuinţelor studenţilor de a practica independent, în timpul liber, exerciţiile şi sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenţi în activitatea sistematică de practicare a exerciţiilor fizice, turismului şi sportului; ▪ Perfecţionarea unor calităţi şi trăsături moral-volitive şi intelectuale, a simţului estetic şi responsabilităţii sociale.

8. Conţinuturi

8.2. LUCRĂRI PRACTICE **Număr de ore –**	**Metode de predare**	**Observaţii**
Lecţie introductivă – 2h	• Tehnicile audiovizuale (prezentare Power Point, prezentare filme didactice, prezentare materiale audio) • Exersarea practică	Lucrări practice
Verificare iniţală – 2h		
Învăţarea tehnicii de bază : gimnastică aerobică și fitness – 6 h		
Învăţarea principalelor elemente tehnice cu mingea (badminton, handbal) – 10 h		
Însuşirea principalelor acţiuni tactice colective de atac şi de apărare (badminton, handbal) – 6 h		
Verificare intermediară – 2h		
A. Bibliografie Obligatorie: • Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, 2013, *Curs de educaţie fizică pentru studenţii Universităţii din Bucureşti*,		

Editura Universităţii din Bucureşti, Bucureşti
- Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., 2010, *Activitatea fizică independentă şi valorificarea prin mişcare a timpului liber – Vol.I,* Editura Universităţii din Bucureşti, Bucureşti
- Stoica, A., 2011, *Curs practic de gimnastică aerobică pentru studenţii din Universitatea din Bucureşti.* Editura Universităţii din Bucureşti

B. Bibliografie facultativă:
- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,2008, *Sistemul de evaluare la educaţie fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universităţii din Bucureşti
- Colectivul DEFS, 2005, *Designul instrucţional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universităţii din Bucureşti,* Editura Universităţii din Bucureşti

C. Alte surse utile
- DVD-uri, internet

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Educaţia fizică constituie o activitate socială cu contribuţii deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcţia formativă a educaţiei fizice va contribui la dezvoltarea acestor însuşiri şi capacităţi, care să-i permită viitorului specialist să-şi însuşească cât mai repede şi mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activităţi sociale şi să poată acţiona în mod independent şi creator asupra mediului şi asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	
10.5. Lecţii practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)		60%
	- testarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	evaluare individuală	30%
	- participarea la competiţii sportive		10%
10.6. Standard minim de performanţă • participarea la 50 % din numărul total de lecţii • trecerea probelor de motricitate • participarea la o competiţie sportivă • să dovedească însuşirea minimă a noţiunilor generale ale educaţiei fizice și sportului			

[1] Ciclul de studii - se alege una din variantele- Licenta/Master/Doctorat

[2] Regimul disciplinei (continut) - pentru nivelul de licenta se alege una din variantele - **DF** (disciplina fundamentala), **DD** (disciplina din domeniu), **DS** (disciplina de specialitate), **DC** (disciplina complementara). -pentru nivel master se alege una din variantele **DA**- disciplina de aprofundare, **DC**- disciplina complementara, **S**- disciplina de sinteza

[3] Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele – **DI** (disciplina obligatorie) **DO** (disciplina optionala) **DFac** (disciplina facultativa).

[4] Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activitati didactice si studiu individual).

Data completării

01.10.2026

Titular lucrari practice

Asist. dr. Robert Dediu

Data avizării în departament

.....

Director de departament

.....

Data avizării în Consiliul Facultății

.....

Decan

Prof. dr. ing. Petrescu Lucian