

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICĂ 4
-----------------------	--------------------------

Codul disciplinei		Semestrul	IV	Numărul de credite	1
-------------------	--	-----------	----	--------------------	---

Facultatea	Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor	Numărul orelor pe semestru/activități				
Domeniul de licență	Finanțe	Total	AI	TC	AT	AA
Programul de studii de licență	Finanțe și Bănci	14		10	4	

Categoria formativă a disciplinei (fundamentală, complementară, domeniu, specialitate)	Complementara
Tipul disciplinei (impusă, opțională, facultativă)	Impusa

Discipline anterioare	Condiționate	
	Recomandate	
Obiectivele disciplinei	Însușirea unor noțiuni elementare de dezvoltare a tonusului muscular, de scădere a greutății corporale, de menținere a condiției fizice optime	
COMPETENȚE SPECIFICE ACUMULATE		
COMPETENȚE PROFESIONALE	• C1. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C2. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C3. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale	
COMPETENȚE TRANSVERSALE	• CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive	

Conținutul activităților (SI, AT, TC, AA)	Teme de control
	- Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea agilității. - Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea dexterității. - Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea tonusului muscular. - Tehnica exercițiilor de alergare – baze generale. - Tehnica săriturilor – prevenirea afecțiunilor osteo-articulare - Prevenția afecțiunilor posturale ale corpului uman. - Corectarea afecțiunilor posturale ale organismului - Aplicarea practică a cunoștințelor dobândite prin activități la alegere. Activități tutoriale - Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea agilității. - Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea dexterității. - Exerciții pentru dezvoltarea și menținerea tonusului muscular. - Tehnica exercițiilor de alergare – baze generale.

--	--

Forma de evaluare finală (E – examen, C – colocviu/test final, LP – lucrări practice)		P
Stabilirea notei finale (procente)	Evaluare practică	100%
Lista materialelor didactice necesare (suport de curs, ghid de studiu etc.)		
Bibliografia recomandată	1. Alexe N și colab. (2002) - Enciclopedia educației fizice și sportului din România, vol. IV, București: Editura Aramis. 2. Bompa T. (2002) - Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, București: Editura EX PONTO, C. N. F. P. A.. 3. Dragnea, A., Bota, A. (1999) - Teoria activităților motrice, București: Ed. Didactică și Pedagogică. 4. Dumitrescu, C. (1987) - Alimentația și efortul fizic. Tradiție și actualitate, București: Editura Sport – Turism. 5. Dumitru, Gh. (1997) - Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, București: Federația Română Sportul pentru Toti. 6. Șerban, D. (2006) - Superfit. Esențialul în fitness și culturism, București: Editura Runa, Grupul Editorial Corint.	

Coordonator de disciplină	Grad didactic, titlu, nume și prenume	Semnătura
	Prof. Chirila Valentin Laurentiu	

Legendă: AI – activități de autoinstruire; TC – teme de control; AT – activități de tutoriat; AA – activități aplicative asistate