

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA MARITIMĂ CONSTANȚA
Facultatea	ELECTROMECHANICA NAVALA
Departamentul	MANAGEMENT IN TRANSPORTURI
Domeniul de studii	INGINERIE ELECTRONICĂ, TELECOMUNICAȚII ȘI TEHNOLOGII INFORMAȚIONALE
Ciclul de studii	LICENTA
Programul de studii/calificarea	TEHNOLOGII ȘI SISTEME DE TELECOMUNICAȚII /INGINER

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ 2				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	LECT. UNIV. DR. STRATON ALEXANDRU				
Anul de studiu	1	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

**3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)**

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	7
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	20

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	21
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	43
Numărul de credite	3

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

Curriculum	
Competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	Sala de sport
	Laborator	
	Proiect	

**6. Competențe specifice acumulate**

Comp etențe profes ionale	C1. Dezvoltarea deprinderilor si priceperilor motrice specifice activitatii marinaresti prin implementarea unor mijloace din educatie fizica si sport (procedee si elemente din baschet, volei, fotbal) in activitatea marinareasca. C2. Dezvoltarea calitatilor motrice specifice necesare activitatilor marinaresti.
Comp etențe	CT1: Integrarea cunoștințelor și a tehnicilor specifice educației fizice în acțiuni de optimizare a dezvoltării fizice și a capacității motrice individuale cu specific marinareasc.

transversale	CT2: Integrarea cunoștințelor și a deprinderilor specifice în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a unor ramuri de sport corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale. CT3: Dezvoltarea spiritului de echipă, corectitudine și fair play și conștientizarea rolului educației fizice și sportului în dezvoltarea și întărirea sănătății practicantului.
--------------	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este familiarizarea studentilor cu noțiuni de bază din domeniul educației fizice și sportului; a. Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice și practice necesare înțelegerii conceptelor fundamentale și specifice a domeniului educației fizice și sportului. b. Acest seminar se constituie ca o bază de plecare pentru dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice și educarea calităților motrice specifice activităților marinărești.
-----------------------------------	--

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. a. Consolidarea deprinderii de catarare pe scara de pisica cu finalizare prin efectuarea unei activități la înălțime; b. Introducerea unor mijloace din educație fizică și sport pentru dezvoltarea calitatilor fizice necesare deprinderii de catarare;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
2. a. Consolidarea deprinderii de catarare pe prajina atarnată cu finalizare la înălțime a unei operațiuni; b. Mijloace din educație fizică și sport pentru obținerea calitatilor motrice necesare;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
3. a. Perfectionarea catarării pe frangia atarnată cu finalizare la înălțime a unei operațiuni; b. Mijloace din educație fizică și sport pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
4. a. Perfectionarea catarării pe scara de pilot cu balans lateral; b. Mijloace din educație fizică și sport pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
5. a. Învățarea deplasării pe franghia orizontală întinsă (lungime 7-8m la înălțimea de 1,5m) cu ajutorul mâinilor și picioarelor în poziția atarnat; b. Mijloace din educație fizică și sport pentru obținerea calitatilor motrice specifice;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
6. a. Perfectionarea deplasării pe franghia orizontală; b. Mijloace din educație fizică și sport pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
7. Lecție de verificare - colocviu.	2 ore	Explicația, demonstrația.	
Bibliografie			
Cârstea G. <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Ed. AN-DA, București, 2000.			
Dragnea A., Bota A. <i>Teoria activităților motrice</i> . Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.			
Dragnea A. și colab. <i>Educație fizică și sport – teorie și didactică</i> , Editura FEST, București, 2006.			
Dumitru G. <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i> , Ed. Ovidius University Press, Constanța, 1998.			
Oja P., Tuxworth B. <i>Eurofit for adults – Assessment of health-related fitness</i> , Published by Council of Europe, Committee for			

the Development of Sport and UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland, 1995.

Bibliografie minimală

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

Disciplina conține noțiuni teoretice, metode și tehnici practice care sunt solicitate de comunitatea epistemică, asociațiile profesionale și angajatori.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	a) teste pe parcursul semestrului; b) probe și norme de control;	Execuție corectă Probe și norme de control	50% 50%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
Realizarea sarcinilor de la seminar și a probelor și normelor de control în proporție de 50%.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
01.10.2018		Lect. Univ. Dr. Alexandru Straton

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului