

**FIȘA DISCIPLINEI\***

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Sport și Performanță Motrică

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Jocuri dinamice			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607OU04O042		II	IV	2
Tipul de evaluare	Categoria formativă a disciplinei D.s.			
Verificare practica				
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
-	2	-	-	2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
	28	-	-	28

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		5
Tutoriat:		
Examinări:		5
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		28
Total ore pe semestru ( <i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i> )		56

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

De curriculum	-
De competențe	-

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

De desfășurare a cursului	
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoșterea particularităților metodice ale predării jocurilor dinamice și utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională; Utilizarea cunoștințelor pentru predarea jocurilor dinamice pe diferite nivele de vârstă;
Competențe transversale	Abilitati de lucru in echipa Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire; Respectul eticii profesionale

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea capacității de aplicare a metodicii de predare în funcție de particularitățile activităților fizice desfășurate sub formă de joc sau întrecere
Obiectivele specifice	Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie; Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta; Formarea capacității de rezolvare a problemelor organizatorice previzibile și imprevizibile ;

### 8. Conținuturi

		<b>Total ore curs:</b>	<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>		Nr. ore	
Sem 1	Jocuri de atenție specifice adunării și alinierii în lectia de educație fizică;	2	
Sem 2	Jocuri pentru pregătirea organismului pentru efort și a orientării în spațiu, a variantelor de mers și alergare;	2	
Sem 3	Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative;	2	
Sem 4	Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea vitezei în toate formele de manifestare ale acesteia;	2	
Sem 5	Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea îndemnării în toate formele de manifestare ale acesteia;	2	
Sem 6	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din gimnastică: sărituri, rostogoliri, a educării coordonării echilibrului și orienterii în spațiu;	2	
Sem 7	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din atletism, a pașilor specifici de mers și alergare, a săriturilor și aruncărilor;	2	
Sem 8	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din handbal: prinderea și pasarea mingii, conducerii mingii, a aruncărilor la poartă și însușirii poziției fundamentale;	2	
Sem 9	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din baschet: prinderea și pasarea mingii, conducerii mingii, a aruncărilor la coș și a însușirii poziției fundamentale de apărare;	2	

Sem 10	Jocuri pentru însușirea elementelor tehnice din volei: pasarea și preluarea mingii, și a însușirii poziției fundamentale;	2
Sem 11	Jocuri pentru dezvoltarea calității motrice rezistența: însușirea ritmului de alergare de rezistență;	2
Sem 12	Jocuri pentru dezvoltarea calității motrice forța: dezvoltării forței membrilor inferioare și superioare, abdominale și generale ;	2
Sem 13	Jocuri pentru revenirea indicilor marilor funcții ale organismului;	2
Sem 14	Verificare practica	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

#### Metode de predare

Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul;		
---	--	--

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Jocuri de mișcare, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012; EPURAN M. - Jocuri de mișcare. - Edit. IEFS.- București, 1973
Referințe bibliografice suplimentare	ILCA I. - Jocuri de mișcare pentru clasele I-XII. - Editura Facla.- Timișoara, 1972 NICULESCU AL. ȘI CRULI. - Exerciții și jocuri în școală. - Editura Sport-Turism.- București, 1976

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

Disciplina “Jocuri dinamice” prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sport prin competențe specifice activităților fizice desfășurate sub formă de joc sau întrecere.;
---

#### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice .	70%	
		Prezenta integrala	30%	

Standard minim de performanță

Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 01.10.2020

Data avizării în Departament: 02.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Olimpiu Savu	<i>Savu Olimpiu</i>
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>