

**FIȘA DISCIPLINEI\***

Anul universitar 2023-2024

**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
380606OU04O043		II	IV	2
Tipul de evaluare	Categoriza 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 (NOAD <sub>sem</sub> )
	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 (NOSI <sub>sem</sub> )		28
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>		<b>56</b>

**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 pregatirea 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 îndemânării 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: a 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

**Total ore seminar/laborator** 28

**Metode de predare**

Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul;

**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Jocuri de miscare, - 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. /Online	70%	
		Prezenta integrala/ Online	30%	

Standard minim de performanță



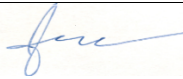
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) 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: 29.09.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Olimpiu Savu	
Responsabil program de studiu	Lect. univ. dr. Ioan Hășmășan	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>1</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>1</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>1</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>1</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>1</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>1</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>1</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>1</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>1</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>1</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>1</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>1</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- $C_C/C_A$  = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>1</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>1</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>1</sup> Din planul de învățământ

<sup>1</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>1</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>1</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>1</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>1</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.