

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituța de învățământ superior	Universitatea „TIBISCUS” din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Calculatoare și Informatică Aplicată
1.3. Departamentul	Informatică
1.4. Domeniul de studii	Informatică
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Informatică / Asistent de cercetare în informatică - 214918; Proiectant sisteme informatice - 25110; Analist - 251201; Administrator baze de date - 252101; Administrator de rețea de calculatoare - 252301; Profesor în învățământul gimnazial - 233002; Programator - 251202

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ IV						
2.2. Titularul activității de curs							
2.3. Titularul activității de seminar	Lect. dr. Iosif Torok						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DC

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numărul de ore pe săptămână	1	din care 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminar/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>					<b>11</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>25</b>
<b>3.9. Numărul de credite</b>					<b>1</b>

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

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	Apt fizic

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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Pentru cursurile desfășurate în aer liber cu respectarea distanțării sociale: teren, fileu, rachete, fluturași. Pentru cursurile online: access la internet / laptop cu camera și microfon; cursurile se vor desfășura prin intermediul platformei Zoom.

### 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	-
6.2. Competențe transversale	CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare. CT3.1 Conștientizarea nevoii de formare continuă; utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Inițierea, cunoașterea regulilor de baza în vederea asigurării și pastrării stării de sănătate
--	--



7.2. Obiectivele specifice	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea principiilor și regulilor de bază necesare practicării eficiente a exercițiilor fizice destinate păstrării stării de sănătate;</li> <li>cunoștințe cu privire la menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului;</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare</b> (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> <li>Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism.</li> <li>Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b> (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>continuarea activității sportive într-un program coerent și eficient;</li> <li>dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport;</li> <li>asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi</li> <li>programe individuale;</li> <li>programe de masă (sportul pentru toți).</li> </ul> <p><b>4. Atitudinale</b> (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dobândirea atitudinilor pozitive</li> <li>cultivarea respectului față de celălalt</li> <li>dezvoltarea spiritului de echipă și a celui de competiție, în scopul integrării sociale, obținerea succesului de grup</li> <li>dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale</li> <li>motivarea celor implicați, prin atragerea în participare, recompensare stimulativă</li> <li>atitudine favorabilă față de practicarea activităților fizice în general, în vederea păstrării stării de sănătate și a capacității optime de muncă</li> </ul>
----------------------------	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2. Laborator	Metode de predare/învățare	Observații
1. Exerciții fizice pentru torticolis	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
2. Exerciții fizice pentru cifoza dorsala	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
3. Exerciții pentru cifoza lombară	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
4. Exerciții fizice pentru spate rotund	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
5. Exerciții fizice pentru spate plat	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom



6. Exerciții fizice pentru lordoza	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
7. Exerciții fizice pentru.scolioza in "C"	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
8. Exerciții fizice pentru scolioza in "S"	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
9. Exerciții fizice pentru cifolordoza	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
10. Exerciții fizice pentru cifoscolioza	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
11. Exerciții fizice pentru torace plat	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
12. Exerciții fizice pentru genunchi in varum	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
13. Exerciții fizice pentru genunchi in valgum	Expunere	În funcție de evoluția evenimentelor: - Activitate în are liber cu respectarea distanțării sociale sau - Explicații prin aplicația Zoom
14. Colocviu	Examinare	Colocviul se desfășoara pe platforma Zoom.

#### Bibliografie

- Lupu, Elena. (2007) *Metodica predării Educației Fizice și Sportului*. Editura Institutul European.
- Phillips, Bill D. Orso, Michael. (2008). *Body for life. 12 saptamani de exercitii fizice si dieta pentru un corp de invidiat*. Editura All.
- Török Iosif. (2010). Îmbunătățirea tehnicii lovirii mingii cu piciorul, prin crearea unui model metodic specific vârstei de 10-12 ani. *Buletinul Științific al Universității "Politehnica" din Timișoara. Seria Educație Fizică și Sport. Tom 8, Fascicola 1 – 2*. Editura Politehnica.
- Török Iosif. (2010). Studii experimentale asupra mijloacelor care pot perfecționa procedeul tehnic de lovire a mingii cu latul în antrenamentul copiilor de 12-14 ani. *Buletinul Științific al Universității "Politehnica" din Timișoara. Seria Educație Fizică și Sport. Tom 8. Fascicola*. Editura Politehnica.
- Török Iosif. (2012). Mixul de marketing pentru activitățile <turism de agrement sportiv>. Simpozion Științific "Dezvoltare Rurala Durabila". *Facultatea de Management Agricol Timisoar, 25 Mai 2012. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I. vol. XIV, secțiunea 2. pag. 631-636*.
- Török Iosif. (2012). Studiu privind gradul de acceptabilitate a produsului turism de agrement sportiv în stațiunea Băile Herculane. Simpozion Științific "Dezvoltare Rurala Durabila". *Facultatea de Management Agricol Timisoara, 25 Mai. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I, vol. XIV, secțiunea 2. pag. 623-630*.
- Török Iosif. Tion Monica. (2012). Aspecte privind particularitățile produsului turistic. *Romanian Economic and Business Review. Departamentul de Cercetare Științifică al Universității Româno-Americane. Vol. 7(4). pag.121-129*

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

Conținutul cursului a fost elaborat pe baza unor materiale didactice din mediul academic intern și internațional. El ține seama de exigențele angajatorilor și de standardele profesionale pe care absolvenții trebuie să le atingă pentru a se integra pe piața muncii. Pentru o mai bună adaptare la cerințele pieței nuncii la conținutul disciplinei, au avut loc întâlniri cu reprezentanți ai mediului de afaceri și cu angajatori potențiali.

**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. Laborator	Redactare și prezentare referat.	Colocviu în aplicația Zoom.	100%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
Prezența la minim două seminare. Cunoașterea și aplicarea tehnicilor și procedeeleor de bază. Prezentare referat.			

**Data completării**28.09.2020**Semnătura titularului de curs**

.....

**Semnătura titularului de laborator**

.....

**Data avizării în departament**05.10.2020**Semnătura directorului de departament**

.....