

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2027

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și calitatea vieții			2.2. Cod disciplină	EFSAE II 4		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Costea Liana Maria						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Costea Liana Maria						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	
							O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	108
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie, alimentație și nutriție, psihologie, activitate fizică.
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silentios. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. Necesarul de mijloace și materiale: sală care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiecție. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele în sala de sport sau stadion. Necesarul de mijloace și materiale: materiale didactice și alte materiale auxiliare. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP4 – Compilează materiale de curs. CP5 – Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației fizice și calitatea vieții, reunite într-o teorie care fundamentează științific această activitate. Însușirea cunoștințelor referitoare la calitatea vieții. Asimilarea bazei teoretice și practice de organizare a activității de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a mai multor modalități de abordare a domeniului educație fizică și calitatea vieții. Generalizarea și sinteza valorilor teoretice rezultate din alte științe. Formarea de atitudini explicite în ceea ce privește condițiile și mijloacele prin care poate fi obținută și menținută calitatea vieții. Analiza cantitativă și calitativă a rației alimentare. Însușirea conceptului de interdependență între educația fizică, sport și calitatea vieții. Însușirea unui sistem de valori compatibil cu exigențele europene.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Obiectul și obiectivele Educației fizice.</i> 2. <i>Calitatea vieții. Obiective. Factori determinanți.</i> 3. <i>Calitatea vieții. Obiective. Factori determinanți.</i> 4. <i>Relația dintre factorii psihologici și calitatea vieții.</i> 5. <i>Relația dintre factorii sociali și calitatea vieții</i> 6. <i>Relația dintre factorii economici și calitatea vieții.</i> 7. <i>Relația dintre alimentație și calitatea vieții.</i> 8. <i>Activitatea fizică a copiilor școlari mici și calitatea vieții.</i> 9. <i>Activitatea fizică a adolescenților și calitatea vieții</i> 10. <i>Activitatea fizică a adulților și calitatea vieții.</i> 11. <i>Activitatea fizică a vârstnicilor și calitatea vieții.</i> 12. <i>Relația dintre activitatea fizică, alimentație, odihnă și calitatea vieții.</i> 13. <i>Relația dintre activitatea fizică, alimentație, odihnă și calitatea vieții.</i> 14. <i>Recapitulare și concluzii.</i> 	<i>Curs intensiv</i>	<i>2 ore fizice</i>
Bibliografie Coacley, J., (2021), SPORT IN SOCIETY: Issues and Controversies, MCGRAW-HILL, New York Cucu-Ciuhan, G., Vladislav, E., O., Anghel-Stema, R., (2014) COPII SI ADOLESCENTI - PROBLEME, TULBURARI, EVALUARE SI INTERVENTIE PSIHOTERAPEUTICA, Editura Sper, București Delaney, T., Madigan, T., (2021), THE SOCIOLOGY OF SPORTS: AN INTRODUCTION, McFarland & Company, Inc Publishers, Jefferson Dumitrescu, R., (coord.), Aducovschi, D., Sakizlian, R., Sakizlian, M., Slăvilă, M., (2013), STAREA DE BINE = SĂNĂTATE, VOLUMUL II: COMBINAȚIA IDEALĂ ÎNTRE NUTRIȚIE, REFACERE ȘI ACTIVITĂȚI FIZICE, Editura Universității din București, Vol, I și II Faber, A., Mazlish, E., Nyberg, L., Templeton, R., A., (2002), Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă și la școală, Editura Curtea Veche, București Sanderson, J., (2022), SPORT, SOCIAL MEDIA, AND DIGITAL TECHNOLOGY: SOCIOLOGICAL APPROACHES, Emerald, UK. SAVESCU, I., (2007), EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA SCOLARA - CULEGERE DE EXERCITII - . METODOLOGIE, Editura Aius Printed, Craiova https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3567315/ https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/7185 https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-publhealth-052120-012811 https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl_2/89/581109 https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=76159		
8.2. Seminar-laborator <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Alcătuirea rației alimentare pe grupe de vârstă.</i> 2. <i>Mijloace și modele de activități fizice specifice copiilor de vârstă școlară mică.</i> 3. <i>Mijloace și modele de activități fizice specifice adolescenților.</i> 4. <i>Mijloace și modele de activități fizice specifice adulților.</i> 5. <i>Mijloace și modele de activități fizice specifice vârstnicilor.</i> 6. <i>Mijloace și modele de activități de ameliorare a factorilor psihologici.</i> 7. <i>Mijloace și modele de activități fizică, alimentație, odihnă și calitatea vieții..</i> 	<i>Demonstrații practice.</i>	<i>2 ore fizice</i>
Bibliografie Coacley, J., (2021), SPORT IN SOCIETY: Issues and Controversies, MCGRAW-HILL, New York Cucu-Ciuhan, G., Vladislav, E., O., Anghel-Stema, R., (2014) COPII SI ADOLESCENTI - PROBLEME, TULBURARI, EVALUARE SI INTERVENTIE PSIHOTERAPEUTICA, Editura Sper, București Delaney, T., Madigan, T., (2021), THE SOCIOLOGY OF SPORTS: AN INTRODUCTION, McFarland & Company, Inc Publishers, Jefferson		

Dumitrescu, R., (coord.), Aducovschi, D., Sakizlian, R., Sakizlian, M., Slăvilă, M., (2013), STAREA DE BINE = SĂNĂTATE, VOLUMUL II: COMBINAȚIA IDEALĂ ÎNTRE NUTRIȚIE, REFACERE ȘI ACTIVITĂȚI FIZICE, Editura Universității din București, Vol. I și II

Faber, A., Mazlish, E., Nyberg, L., Templeton, R., A., (2002), Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă și la școală, Editura Curtea Veche, București

Sanderson, J., (2022), SPORT, SOCIAL MEDIA, AND DIGITAL TECHNOLOGY: SOCIOLOGICAL APPROACHES, Emerald, UK.

SAVESCU, I., (2007), EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA SCOLARA - CULEGERE DE EXERCITII - . METODOLOGIE, Editura Aius Printed, Craiova

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3567315/>

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/7185>

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-publhealth-052120-012811>

https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl_2/89/581109

<https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=76159>

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

Alinierea la standardele internaționale de sănătate și educație fizică: Conținuturile disciplinei sunt dezvoltate în conformitate cu recomandările și standardele stabilite de organizații internaționale, cum ar fi *Organizația Mondială a Sănătății (OMS)*, *Federația Internațională de Educație Fizică* și alte asociații de profil, care promovează o abordare holistică a educației fizice și sănătății. Astfel, disciplina reflectă obiectivele educației fizice moderne, care susține dezvoltarea unei vieți active și sănătoase. Curriculumul include aspecte de prevenție a bolilor, promovarea sănătății mintale și importanța activităților fizice regulate, răspunzând așteptărilor comunității științifice și de sănătate publică.

Consultarea cu asociațiile profesionale de educație fizică și sănătate: Conținuturile disciplinei sunt gândite în colaborare cu asociații profesionale, cum ar fi *Asociația Națională a Profesorilor de Educație Fizică și Federația Internațională de Sport și Educație Fizică*, care susțin promovarea unui stil de viață sănătos și activ. Aceasta asigură că disciplina oferă cunoștințe și abilități necesare pentru a integra activitatea fizică în viața zilnică, în concordanță cu valorile promovate de asociațiile profesionale. Se includ metode de evaluare a calității vieții prin activitate fizică, strategii de motivare a elevilor și de implicare activă a acestora în activități fizice zilnice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Proba de examen va fi cea scrisă, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu. Prezența la cursuri conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III.</i>	<i>Teste grilă</i>	50% Minim nota 5
10.5 Seminar/laborator	<i>Formele principale de evaluare la seminarii vor fi: expunerea orală, înșușirea corectă a cunoștințelor fundamentale evaluate prin notare de la 1 la 10. Prezența la seminarii conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</i>	<i>Mijloace și modele de activități fizice</i>	50% Minim nota 5 pentru a se promova în examenul final
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <p><i>Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitorului profesor de educație fizică și sport, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practico-aplicative, specifică profesiei.</i></p> <p><i>Minimum nota 5 la examenul practic.</i></p> <p><i>Minimum nota 5 la examenul scris- grilă.</i></p> <p><i>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. nu mai puțin de 75% din totalul orelor de lucrări practice</i></p> <p>NOTA MINIMĂ PENTRU PROMOVARE ESTE 5.</p>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament


