

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Facultatea de Educație Fizică și Sport |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sportivă |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Toate Facultățile |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|------------------|---|---------|-----------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | | Curs General - Jogging | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | Asist. Univ. drd. Jurjiu Nicolae-Adrian | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | I, II, III | 2.5 Semestrul | 1/ 2 | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | DO |

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

| | | | | | |
|---|----|--------------------|---|--------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | din care: 3.2 curs | - | 3.3 LP | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 14 | din care: 3.5 curs | - | 3.6 LP | 14 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | 11 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | | | | | |
| Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 11 |
| Tutoriat | | | | | |
| Examinări | | | | | |
| Alte activități | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 11 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 25 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 1 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|-----------------|
| 4.1 de curriculum | • Nu este cazul |
| 4.2 de competențe | • Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului | |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> • Activitatea se desfășoară în aer liber, pe malul Begăi • Prezența obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență. • Studenții se vor prezenta cu echipament sportiv adecvat. |

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

| | |
|-------------------------------|--|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"> • Deprinderea de a gestiona eficient timpul de alergare. |
| Abilități | <ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de autogestinare a efortului fizic • Capacitatea de organizare și practicare a unei ramuri de sport în afara cadrului instituțional universitar |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> • Gestionarea activităților extracuriculare de natură sportivă • Autoevaluarea nevoii de practicare permanentă a exercițiului fizic ca și componentă a educației fizice |

7. Conținuturi

| 7.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|--|--|
| 7.2 Seminar / laborator | Metode de predare | Observații |
| Scoala alergării: alergare cu genunchii ridicați (variante). Metoda efortului continuu și uniform (volum mediu de lucru). Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire. | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Scoala alergării: alergare cu joc de glezne (variante). Metoda efortului continuu și uniform (volum mare de lucru) Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Scoala alergării: alergare cu joc de glezne (variante). Metoda efortului continuu și variat (volum mediu de lucru) Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |

| | | |
|---|---|--|
| Scoala săriturilor: pasul saltat (variante). Metoda efortului continuu și variat. Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Scoala săriturilor: pasul sarit (variante). Metoda lucrului continuu cu tempo variat impus. Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Scoala alergării : alergare cu pendularea gambelor înapoi. Metoda lucrului continuu cu tempo variat impus. Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Scoala alergării: alergare cu pendularea gambelor înainte Metoda efortului continuu cu creșterea intensității în trepte Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Scoala alergării: corelarea respirației cu pașii de alergare. Metoda efortului continuu cu creșterea intensității în trepte Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (1 ore) |
| Metoda intervalelor. Condiția fizică în jogging. Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (2 ore) |
| Metoda eforturilor progresive Condiția fizică în jogging. Stretching. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (2 ore) |
| Metoda Fartlek. Condiția fizică în jogging pe teren plat și teren variat. Tehnici de relaxare mentală- antrenamentul autogen. | Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire | Se lucrează individual sau în formații de lucru. (2 ore) |

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

- Nu este cazul

9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------|--------------------------|--|-----------------------------|
| 9.5 Seminar / laborator | Evaluarea îndeplinirii | Studentii care au participat activ la 10 LP-uri și au realizat programul de exerciții specific | 100% |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | cerințelor disciplinei Sarcină obligatorie | afecțiunii de care suferă va fi considerat ADMIS | |
|--|---|---|--|

Data completării
20.01.2025

Titular de disciplină
Jurjiu Nicolae-Adrian

Data avizării în
Departament

Director de departament