

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Educație Fizică și Sport
1.2. Facultatea	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. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Box						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Arnăutu Gabriel						
2.4. Anul de studii	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	D.O.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3.seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6.seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutorat					2
Examinări					2
Alte activități: participarea în calitate de voluntar la organizarea de competiții sportive în care FEFS este organizator/ partener					2
3.7. Total ore studiu individual	28				
3.8. Total ore pe semestru	56				
3.9. Număr de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	• Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport utilată cu saci de box;

	<ul style="list-style-type: none"> • Mănuși de box și căști de protecție; • Palmare antrenor; • Timer. • Prezență obligatorie pentru cei care au optat pentru disciplină; • Telefoanele pe modul silențios.
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară • C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar • C.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Ct.1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie personală • Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în știința sportului și a educației fizice astfel încât acesta să poată analiza domeniul din perspectivă critică. Aceasta îl va ajuta în adaptarea acestor competențe la mediul social și profesional de lucru.
7.2. Obiectivele specifice	

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare		Observații
Noțiuni și reguli de bază aplicabile în disciplina „Box”	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	2
Poziția de gardă și deplasarea în ring	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	2
Tehnica loviturilor directe cu ambele brațe și aparărarea împotriva lor	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	4
Tehnica loviturilor laterale (croșeele) cu ambele brațe și aparărarea împotriva lor	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	4
Tehnica loviturilor de jos în sus (upercuturile) și aparărarea împotriva lor	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	4
Combi-nații de procedee tehnice simple (1-2 la cap, 1-2-upercut la corp)	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	4
Tehnica loviturilor directe și croșee la corp	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	4
Aplicarea tehnicii învățate în lupta directă cu adversarul	Explicarea, exersarea	demonstrarea,	4
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Almadi, Gh., (2007) Despre boxul și boxerii timișoreni, editura Marineasa, Timișoara • Oliver I., (2004) Boxing fitness, a guide getind fit for fight, editura Snowbooks, Londra • Mărgărit, E., Vârtopeanu, N., C., (2009) Hai să... vorbim despre box!!!, editura Matrix rom, București • Wingle, C. (2011) Boxing science skill book, editura Smashwords, USA 			

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

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator	Prezența la lecții	Numărul de prezențe	80%
	Aplicarea tehnicii dobândite la sac	Examen practic	20%

10.6. Standard minim de performanță

- Minimum 10 prezențe la lecții.

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament