

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și motricitate specială
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	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>JOGGING</b>						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector dr. Puta Tiberiu						
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Vp.	2.7. Regimul disciplinei	Op.

### 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
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					5
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	<b>56</b>				
3.8. Total ore pe semestru	<b>84</b>				
3.9. Număr de credite	<b>3</b>				

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

4.1. de curriculum	• nu e cazul
4.2. de competențe	• nu e cazul

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie 100%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Prezentarea referatului</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> <li>• In aer liber ( stadion, teren variat )</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Aprofundarea și înțelegerea tehnicii de execuție a pasului alergător de semi fond si fond</p> <p>C.2- Cunoașterea și înțelegerea diferitelor metode de dezvoltare si antrenare a andurantei</p> <p>C.3- Cunoașterea și înțelegerea metodelor de învățare a tehnicii de alergare</p> <p>C.4- Capacitatea de evaluare a progresului inregistat</p> <p>C.5- Capacitatea de evaluare a aplicabilitatii mijloacelor învățate la aceasta disciplina in activitatile curriculare si extracurriculare ale elevilor</p> <p>C.6- Cunostinte despre echipamentul de alergare (incaltari, vestimentar, pulsmetru) si in functie de sezon</p> <p>C.7.- Cunostinte despre nutritia necesara alergatorului de lunga durata</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Cunostinte despre jogging- ca forma de petrecere a timpului liber al cetateanului</p> <p>C.T. 2- Obișnuinta petrecerii timpului liber prin jogging si promovarea lui in randul populatiei</p> <p>C.T.3- Obișnuinta practicarii joggingul ca activitate outdoor si promovarea lui in randul populatiei</p> <p>C.T.4- Obișnuinta practicarii joggingul ca activitate outdoor si promovarea lui in randul populatiei</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobandire cunostintelor de specialitate din domeniul
7.2. Obiectivele specifice	<p><b>O.c.1.1</b> - Să definească și să utilizeze terminologia educației fizice;</p> <p><b>O.c.1.2.</b> - Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile mișcărilor;</p> <p><b>O.ab.1.3.</b> – Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a unei mișcări (unui exercițiu) dintr-un sport la alegere</p> <p><b>O.c.2.1.</b> - Să cunoască și să înțeleagă tehnica pasului alergător de semifond-fond;</p> <p><b>O.c.2.2.</b> - Aprofundarea metodelor de dezvoltarea ale rezistenței;</p> <p><b>O.at.2.3.</b> - Formarea capacității si a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p><b>O.c.3.1.</b> -.Să realizeze o continuă îmbunătățire a pregătirii profesionale prin studierea</p>

literaturii de specialitate, a noilor metode și tehnici folosite în recuperarea pacienților  <b>O.c.4.1.</b> - Să explice exercițiile fizice folosite în recuperare și rolul lor în biomecanica mișcării <b>O.c.4.2.</b> - Să explice exercițiilor fizice utilizate pentru recuperarea diferitelor deficiențe fizice <b>O.ab.4.3.</b> - Să conceapă programe de antrenament fizic pentru îmbunătățirea condiției fizice,
--

### 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<b>8.2. Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Scoala alergării: alergare cu genunchii ridicați (variante). Metoda efortului continuu și uniform (volum mediu de lucru). Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire.	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>2 ore</b> )
Scoala alergării: alergare cu joc de glezne (variante). Metoda efortului continuu și uniform (volum mare de lucru) Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>2 ore</b> )
Scoala alergării: alergare cu joc de glezne (variante). Metoda efortului continuu și variat (volum mediu de lucru) Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>2 ore</b> )
Scoala săriturilor: pasul saltat (variante). Metoda efortului continuu și variat . Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>2 ore</b> )
Scoala săriturilor: pasul sărit (variante). Metoda lucrului continuu cu tempo variat impus. Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>2 ore</b> )
Scoala alergării : alergare cu pendularea gambelor înapoi. Metoda lucrului continuu cu tempo variat impus. Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>2 ore</b> )
Scoala alergării: alergare cu pendularea gambelor înainte Metoda efortului continuu cu creșterea intensității în trepte Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetitia. Invatarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>3 ore</b> )
Scoala alergării: corelarea respirației cu pașii de alergare.	Demonstratia Explicatia.	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții

Metoda efortului continuu cu creșterea intensității în trepte Stretching.	Repetiția. Învățarea prin descoperire	să studieze referințele aferente temei. ( <b>3 ore</b> )
Metoda intervalelor Condiția fizică în jogging. Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetiția. Învățarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>3 ore</b> )
Metoda eforturilor progresive Condiția fizică în jogging. Stretching.	Demonstratia Explicatia. Repetiția. Învățarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>3 ore</b> )
Metoda Fartlek. Condiția fizică în jogging pe teren plat și teren variat. Tehnici de relaxare mentală-antrenamentul autogen.	Demonstratia Explicatia. Repetiția. Învățarea prin descoperire	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente temei. ( <b>3 ore</b> )
<b>Testul Cooper</b>	<b>Testarea finală</b>	Testarea studenților se efectuează pe stadion.( <b>o oră</b> )
<b>Bibliografie:</b> Dagny Scott Barrios, (2007), Complete Book of Women's Running, Kindle Edition. Noakes, Tim, (2002), Lore of running, Huston Brad, (2008), Run faster from 5k to marathon: how to be your own best coach, kindle Editions.		

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

Studenții vor dobândi noțiuni privind tehnica pasului alergător de semifond-fond Sarcinile didactice(consolidare și perfecționare), în ceea ce privește ritmul respirator și simțul timpului, vor fi aplicate practic. Totodată se pune accent pe dezvoltarea calității motrice rezistența prin utilizarea metodelor de îmbunătățire a acestora.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Participarea activă la activitățile desfășurate în cadrul lucrărilor practice	Evaluare pe parcurs	<b>50%</b>
	Conceperea unui program de pregătire folosind metodele de dezvoltare a rezistenței.	Conceperea unui program de pregătire folosind metodele de dezvoltare a rezistenței.	<b>30%</b>
	<b>Testul Cooper</b>	Evaluare finală	<b>20%</b>

**Prezentarea și susținerea referatului (sarcină obligatorie)** este o condiție pentru evaluarea finală.

**Îndeplinirea criteriului de frecvență la lucrările practice (sarcină obligatorie)** este o condiție pentru obținerea creditelor aferente disciplinei..

Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei.

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament