**FIŞA DISCIPLINEI**

**EDUCAŢIE FIZICĂ, anul universitar 2020-2021**

**1. Date despre program**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.1** | **Instituţia de învăţământ superior** | **Universitatea din Piteşti** |
| **1.2** | **Facultatea** | **Facultatea de Ştiinţe, Educaţie Fizică şi Informatică** |
| **1.3** | **Departamentul** | **INGINERIA MEDIULUI ŞI ŞTIINŢE INGINEREŞTI APLICATE** |
| **1.4** | **Domeniul de studii** | **INGINERIA MEDIULUI ŞI ŞTIINŢE INGINEREŞTI APLICATE** |
| **1.5** | **Ciclul de studii** | **Licenţă** |
| **1.6** | **Programul de studiu / calificarea** | Ingineria mediului/*[Inginer pentru controlul poluarii mediului](https://www.rubinian.com/cor_6_ocupatia_detalii.php?id=214306),* [*Inginer de cercetare in protectia mediului*](https://www.rubinian.com/cor_6_ocupatia_detalii.php?id=214309)*,* [*Inginer auditor/ evaluator sisteme de management de mediu*](https://www.rubinian.com/cor_6_ocupatia_detalii.php?id=214311) |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | **Educaţie fizică** | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs | | | | | - | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităţilor de seminar / laborator | | | | | **Asist. univ. dr. VIŞAN PAUL** | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | 2 | 2.6 | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | L |

**3. Timpul total estimat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Număr de ore pe saptămână | | 1 | 3.2 | din care curs | | - | 3.3 | S / L / P | 1 |
| 3.4 | Total ore din planul de înv. | | 14 | 3.5 | din care curs | | - | 3.6 | S / L / P | 14 |
| **Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual** | | | | | | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | | | | | - |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | | | | | | 3 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | | | 3 |
| Tutorat | | | | | | | | | | 3 |
| Examinări | | | | | | | | | | 2 |
| Alte activităţi ..... | | | | | | | | | |  |
| 3.7 | | Total ore studiu individual | | 11 | |
| **3.8** | | **Total ore pe semestru** | | **25** | |
| **3.9** | | **Număr de credite** | | **1** | |

**4. Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | De curriculum | Elemente şi structuri de exerciţii pentru diferite părţi ale organismului (studiate în semestrul I). |
| 4.2 | De competenţe | Capacitatea de concepere corectă a rolului şi beneficiilor emise de educaţie fizică şi implicit de a acţiona, de a realiza activităţi sportive în timpul liber. |

**5. Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | De desfăşurare a cursului |  |
| 5.2 | De desfăşurare a laboratorului | Dotarea sălii cu necesarul de materiale sportive auxiliare procesului didactic de specialitate: conuri, jaloane, mingi, vestuţe de departajare. |

**6. Competenţe specifice vizate**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** |  |
| **Competenţe transversale** | CT2 Identificarea rolurilor si responsabilitătilor într-o echipă plurispecializată şi aplicarea de tehnici de relaţionare şi muncă eficientă în cadrul echipei |

**7. Obiectivele disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Familiarizarea studenților cu domeniul *educatie fizice şi sportului,* cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului |
| 7.2 Obiectivele specifice | * 1. Obiective cognitive  1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educatiei fizice, a functiilor si caracteristicilor acesteia; 2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educatiei fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe.    1. Obiective procedurale 3. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activitati sportive 4. Asigurarea deconectării şi a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziţie prin mişcare. 5. Cultivarea simţului estetic şi a ritmului de execuţie a mişcării; 6. Îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice, precum şi a dezvoltării corporale armonioase; 7. Dezvoltarea motricităţii generale şi specifice.    1. Obiective atitudinale 8. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si sport. 9. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii; |

**8. Conţinuturi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.1. Curs** | | **Nr. ore** | **Metode de predare** | **Observaţii**  **Resurse folosite** |
| 1 |  |  |  |  |
| **8.2. Aplicaţii: Seminar / Laborator / Teme de casă** | | **Nr. ore** | **Metode de predare** | **Observaţii**  **Resurse folosite** |
| 1 | Complex de dezvoltare fizică armonioasă  Dezvoltarea musculaturii abdominale, a braţelor, musculaturii spatelui şi a coapselor;  Învatarea principalelor procedee tehnice de lovire a mingii si intrare in posesie, preluarea şi conducerea mingii de fotbal cu talpa;  Biomecanica mişcărilor, sisteme de acţionare pentru iniţere/învăţare, greşeli de execuţie, aplicare în jocul de fotbal; | **2** | **dialogul**  **explicatia**  **demonsratia**  **conversația euristică**  **explicatia**  **lucrul în grup** | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor.  Prezentarea complexului de exercitii |
| 2 | Complex de dezvoltare fizică armonioasă  Dezvoltarea musculaturii abdominale şi fesiere  Învatarea conducerii, protejarii si a miscarilor inselatoare (fentele) specifice jocului de fotbal | **2** |
| 3 | Invatarea tehnicii si tacticii de baza ale jocului de fotbal. Lovirea mingii cu piciorul: -lovirea cu latul(interiorul piciorului); -lovirea cu siretul interior; -lovirea cu siretul exterior; -lovirea mingii cu siretul plin; -joc bilateral- regulament. Biomecanica mişcărilor, sisteme de acţionare pentru iniţere/învăţare, greşeli de execuţie, aplicare în joc. | **2** |
| 4 | Preluarea mingii: -preluarea mingii cu piciorul; -preluarea mingii cu coapsa; -preluarea mingii cu pieptul; -joc bilateral-regulament; Biomecanica mişcărilor, sisteme de acţionare pentru iniţere/învăţare, greşeli de execuţie, aplicare în joc. | **2** |
| 5 | Complex de dezvoltare fizică armonioasă;  Gimnastica de bază, rostogoliri, rulări, forme uşoare de căderi;  Tehnica jocului portarului. Regulament-lovitura de începere şi de reluarea jocului. Tactica jocului - definiţie, sistematizare, caracteristici. Fazele si formele atacului. Fazele si formele apărării. Regulament-mingea in joc si in afara din joc. Structuri de exerciţii pentru învăţarea şi perfecţionarea acţiunilor de joc specifice apărării. Perfecţionarea procedeelor tehnico-tactice specifice funcţiilor jucătorilor, în fazele de organizare ale atacului şi apărării. Acţiuni tehnico-tactice frecvente în joc pe compartimente în atac şi apărare. | **2** |
| 6 | Acţiuni tactice individuale in atac si in apărare. Regulament - greşeli si comportări nesportive. Momente fixe ale jocului in atac si in apărare. Rolul portarului in dirijarea acţiunilor colective la unele faze fixe din apropierea porţii. Tactica jocului portarului. Regulament-loviturile libere. | **2** |
| 7 | Verificare | **2** |
| **Bibliografie:**   1. *Creţu, M.,* (2006) – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale şi a capacităţii aplicative, Editura Universităţii din Piteşti. 2. *Dumnitrescu, S.,* (2003) – Jogging – alergi pentru viaţă, Editura Cartea de buzunar, Bucureşti; 3. *Jenkins R.,* (2001) – Fitness-gimnastică pentru toţi”, Ed.Alex-Alex, Bucureşti, 2001. 4. *Kulcsar, St.* (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca. 5. *Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A.,* (2006) – Condiţia fizică, Editura Universitaria, Craiova. 6. *Popescu G*, (2005) – Impact aerobic, Editura Elisavaros, Bucureşti. 7. *Popescu M.,* (1995) – Educaţia fizică şi sportul în pregătirea studenţilor, Editura Did. şi Pedag., Bucureşti. 8. *Stoenescu, G.* (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti. 9. *Teodorescu R., Lioara B*., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup. 10. *Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)* – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova. 11. Apolzan, D., (1999), *Fotbal 2010.* Editată sub egida FRF, Bucureşti. 12. Neţa, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2000), *Fotbal*. Turda: Ed JRC 13. Ormenisan, S., (2009), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal,* Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 14. Popovici, C., (2008), *Fotbal – Copii şi juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 15. Popovici, C., Monea Dan(2004), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca. 16. Popovici, C., (2006), *Fotbal curs de bază – ediţie revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca; 17. Vişan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport / Uz intern. 18. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate. 19. [www.reductostart](http://www.reductostart). 20. w.w.w nutrition.org.uk 21. w.w.w flex-fitness.ro | | | | |

**PROGRAMĂ ŞAH - PENTRU STUDENŢII SCUTIŢI MEDICAL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.2. Seminar/Laborator***\** | | **Nr.ore** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| 1 | Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii  Îndepărtarea figurilor apărătoare | 2 | **dialogul**  **explicatia**  **demonsratia**  **conversația euristică** | În cadrul acestei şedinţe se stabilesc obligaţiile studenţilor şi se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor.  Anunţarea şi alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfarşitul semestrului. |
| 2 | Distrugerea apărătorilor  Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii | 2 |
| 3 | Eliberarea coloanelor, diagonalelor,câmpurilor  Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor şi liniilor, matul sufocat (etouffe) | 2 |
| 4 | Atacul în linie ( cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)  Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) | 2 |
| 5 | Legarea ( totală, parţială, relativă)  Capturarea figurilor apărate de piese legate | 2 |
| 6 | Matul  Dezlegarea | 2 |
|  |
| 7 | **Verificare** | 2 |
| Bibliografie:   1. *Polihroniade, E., Rădulescu, T.,* (1982) - *Primii paşi în şah*, Bucureşti, Editura Sport-Turism. 2. *Palamar, C., Ioniţă, M.,* (2001) - *Jocul de şah: manual pentru începători*, Bucureşti, Editura Şah Press. 3. *Cercetaş., M.,* (2007) - *Lecţii de şah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira. | | | | |
| **TITLURI REFERATE PENTRU STUDENŢII SCUTIŢI MEDICAL** | | | | |
| 1. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerciţii, descriere, dozare) | | | | |
| 2. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerciţii, descriere, dozare) | | | | |
| 3. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerciţii, descriere, dozare) | | | | |
| 4. Istoricul dansului sportiv | | | | |
| 5. Descrieţi din secţiunea latino dansul cha-cha | | | | |
| Bibliografie:   1. *Creţu, M.,* (2006) – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale şi a capacităţii aplicative, Editura Universităţii din Piteşti. 2. *Dumnitrescu, S.,* (2003) – Jogging – alergi pentru viaţă, Editura Cartea de buzunar, Bucureşti; 3. *Ferrario B., Aparaschivei M.,* (2004) – Gimnastica aerobică pe înţelesul tuturor, Editura Semne, Bucureşti. 4. *Jenkins R.,* (2001) – Fitness-gimnastică pentru toţi”, Ed.Alex-Alex, Bucureşti, 2001. 5. *Kulcsar, St.* (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca. 6. *Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A.,* (2006) – Condiţia fizică, Editura Universitaria, Craiova. 7. *Popescu G*, (2005) – Impact aerobic, Editura Elisavaros, Bucureşti. 8. *Popescu M.,* (1995) – Educaţia fizică şi sportul în pregătirea studenţilor, Editura Did. şi Pedag., Bucureşti. 9. *Stoenescu, G.* (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti. 10. *Teodorescu R., Lioara B*., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup. 11. Popovici, C., (2006), *Fotbal curs de bază – ediţie revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca; 12. Vişan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport / Uz intern. 13. *Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)* – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova. 14. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate. 15. [www.reductostart](http://www.reductostart). 16. w.w.w nutrition.org.uk 17. w.w.w flex-fitness.ro | | | | |

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| Competenţele dobândite la disciplină permit absolvenţilor să lucreze ca: [Inginer pentru controlul poluarii mediului](https://www.rubinian.com/cor_6_ocupatia_detalii.php?id=214306), [Inginer de cercetare in protectia mediului](https://www.rubinian.com/cor_6_ocupatia_detalii.php?id=214309), [Inginer auditor/ evaluator sisteme de management de mediu](https://www.rubinian.com/cor_6_ocupatia_detalii.php?id=214311)  Pentru o bună coroborare a conţinuturiloe disciplinei cu aşteptările angajatorilor din domeniu, se vor organiza întâlniri cu angajatorii şi workshop-uri tematice cu participanţi din mediul economic. |

**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 Seminar / Laborator /  Tema de casă | **30% - prezenţa, 30% - activitate seminar, 30% - evaluare periodică** | **practic** | **10%** |
| 10.6 Standard minim de performanţă | prezenţa și intervenția studentului în activitățile de lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea complexului de exercitii | | |

*Promovarea studenţilor scutiţi medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerinţelor precizate în Procesul Verbal: prezenţa la oră în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau parţial, activitate de şah.*

*Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiţii de şah si prezentare orală a unui referat cu temă prestabilită de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activităţii de Educaţie Fizică şi Sport.*

*La finalul semestrului procentajul se va transforma în calificativ ADMIS/RESPINS.*

completării: Titular de curs, Titular de seminar / laborator,

.......................... ........................... Asist. univ. dr. Vişan Paul



Data aprobării în Director de departament, Director de departament,

Consiliul departamentului, (prestator) (beneficiar),

.................. Conf. univ. dr. Mihăilescu

............................................