

# FIȘA DISCIPLINEI

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe Educație fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Științe ale naturii
1.4	Domeniul de studii	Chimie
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Chimie / chimie

### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II					
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de laborator					ASIST. UNIV. DR. ENACHE SEBASTIAN					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	O

### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs		3.3	seminar/laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	14	3.5	din care curs		3.6	seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								2
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	11						
3.8	Total ore pe semestru	25						
3.9	Număr de credite	1						

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

4.1	De curriculum	-
4.2	De competențe	-

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a seminarului	Teren Sport Bitum/iarbă, Sală Fitness/Sală Sport, "Gh. Doja" Nr. 41, Pitești; mingi, vestuțe de departajare, jaloane, cercuri, competiții și alte materiale auxiliare; prezența studenților la seminar.

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei (PC=0,5/1) Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare. (PC=0,5/1)

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Conștientizarea rolului și importanței practicării exercițiilor fizice cât și îmbunătățirea stării generale de sănătate
7.2	Obiectivele specifice	<b>Obiective atitudinale:</b> OA1 - formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant; OA2 - îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase; OA3 - ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;

	<p>OA4 - formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior;</p> <p>OA5 - modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale ( fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.);</p> <p>OA6 - formarea unei conduite favorabile și a unui stil de viață sănătos, mental și fizic prin practicarea activităților cu specific sportiv;</p> <p>OA7 - desfășurarea unor activități sportive care să contribuie la menținerea unui aspect fizic plăcut;</p> <p>OA8 - stimularea interesului pentru sport și mișcare, ca modalitate de menținere a stării de sănătate și de influențare a unei evoluții corecte și armonioase a organismului.</p> <p><b>Obiective procedurale:</b></p> <p>OP1 – exersarea deprinderilor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv.</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>Bibliografie</b>		
8.2. Aplicații – Seminar	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<p><b>Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în întreceri.</b></p> <p><b>Fotbal: procedee tehnice</b></p> <p><b>procedee tehnice însușite anterior:</b></p> <p>lovirea mingii cu piciorul;</p> <p>preluarea mingii;</p> <p>conducerea mingii însoțită de mișcări înșelătoare și de protejare cu corpul și piciorul;</p> <p>lovirea mingii cu capul din alergare și din săritură, cu bătaie pe unul sau ambele picioare;</p> <p>aruncarea de la margine – de pe loc, cu elan;</p> <p>lovitura de la colț;</p> <p>structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi</p> <p>finalizarea din alergare;</p> <p><b>b. procedee tehnice noi:</b></p> <p>lovirea mingii cu călcâiul, prin deviere cu șiretul exterior, latul sau exteriorul labei piciorului, din semivole, preluarea mingii:</p> <p>cu capul prin amortizare, cu talpa prin ricoșare</p> <p>lovirea mingii cu capul: din alergare, din alergare cu săritură, din plonjon - de pe loc și din alergare</p> <p>șutul la poartă din situații/ poziții variate</p> <p><b>pregătire tehnică individualizată</b></p> <p><b>c. procedee tehnice specifice postului de portar:</b></p> <p>prinderea, boxarea și devierea mingii;</p> <p>blocarea mingii;</p> <p>repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul;</p> <p>degajarea mingii statice sau aflată în mișcare.</p> <p><b>Procedee tehnice specifice, recomandate individual</b></p> <p>de manevrare, de finalizare, de deposedare a adversarului;</p> <p><b>Handbal: procedee tehnice:</b></p> <p><b>în apărare:</b></p> <p>poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală pe semicerc cu pași adăugați, către dreapta și către stânga, deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi, alergare laterală către dreapta și către stânga, schimbarea direcției din alergarea laterală și deplasarea laterală cu pași adăugați, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare</p> <p><b>în atac:</b></p> <p><b>în jocul fără posesia mingii:</b></p> <p>poziția fundamentală, alergare de viteză, schimbarea tempoului, alergării, oprirea și demarcarea, alergare laterală, schimbările de direcție din alergarea normală și laterală, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare, deplasarea pe semicerc.</p> <p><b>în jocul cu posesia mingii:</b></p> <p>pasele de pe loc și din deplasare: cu o mână și cu ambele mâini de jos, de sus, din lateral, directe și cu pământul, la diferite distanțe și către diferite direcții</p> <p>driblingul pe loc și în deplasare: cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu fiecare mână, cu viteză maximă, cu fiecare mână, driblingul cu schimbarea direcției: cu trecerea mingii prin spate, cu fiecare mână, aruncările la poarta de</p>	<p>conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea.</p>	<p>4 ore</p>

<p>pe loc, din deplasare:  <b>HANDBAL Acțiuni tactice individuale de atac:</b>  demarcarea pentru intrarea în posesia mingii;  deplasarea în teren, pătrunderea;  dribling, fenta de pasare, de depășire și de aruncare;  depășirea și aruncarea la poartă sau pasarea mingii;  <b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b>  marcajul între atacant și poartă;  marcajul între atacant și minge, apărarea om la om, lansarea contraatacului.</p> <p><b>Jocuri pe spații reduse de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, Competiție Studentească pe ramuri de sport</b></p>		
<p><b>Să declanșeze și să se integreze în acțiunile tactice colective pe parcursul jocului.</b>  Repetarea principalelor procedee din fotbal - băieți - folosite în atac: conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei piciorului, lovirea mingii cu interiorul labei piciorului și cu șiretul de pe loc și din deplasare, șutul la poartă din deplasare, conducerea mingii cu piciorul îndemânatic, aruncarea mingii de la margine de pe loc, preluarea cu piciorul din deplasare, etc. și apărare: depozitarea adversarului de minge din față și din lateral. Acțiuni tactice în atac: demarcajul, depășirea, pătrunderea. Acțiuni tactice în apărare: marcajul, tatonarea, blocarea mingii, etc. Repetarea principalelor procedee din volei - fete, cunoscute din ciclurile anterioare. Procedee folosite în atac: deplasări în poziții specifice, pasa cu două mâini de sus, pasa peste cap, serviciul de jos din față și de sus din față. Procedee folosite în apărare: pozițiile și deplasările specifice, preluarea cu două mâini de jos din serviciu și atac, blocajul la fileu, etc. Așezarea în sisteme de joc din atac și apărare, organizarea celor 3 lovituri, combinații cu pase între zone apropiate. Jocuri bilaterale cu efectiv redus: 3x3, 4x4. Structuri și combinații tehnico - tactice sub formă de suveică, lucru pe grupe, pe perechi sau individualizat în vederea consolidării elementelor tehnice de bază.</p>	<p>conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea.</p>	<p>2 ore</p>
<p><b>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihomotrice, dominante, specifice baschetului/ voleiului/ handbalului/ fotbalului, desfășurate în cadrul orei de educație fizică</b></p>	<p>conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea.</p>	<p>2 ore</p>
<p><b>Creșterea / menținerea nivelului de manifestare a calităților motrice proprii, conform recomandărilor profesorului</b>  <b>Metode și mijloace de dezvoltare:</b>  a forței explozive în diferite regiuni;  a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare;  a rezistenței la eforturi aerobe;  a îndemânării în manevrarea mingii;  a mobilității și supleței musculare.</p>	<p>Metode practice, intuitive, verbale și evaluative.</p>	<p>2 ore</p>
<p><b>Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeele tehnice însușite.</b></p>	<p>Metode practice, intuitive, verbale și evaluative.</p>	<p>2 ore</p>
<p><b>Verificare practică: Norme de control specifice</b>  <b>Verificarea capacității motrice generale de viteză, rezistență, forță, îndemânare/coordonare;</b>  <b>Handbal</b>  <b>Testare</b> – dribling printre jaloane, aruncare la poartă prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și aruncare la poartă din săritură.  <b>Fotbal</b>  <b>Testare</b> – dribling printre jaloane, șut la poartă. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și șut la poartă din afara careului.  <b>Volei</b>  <b>Testare</b> – pase în doi de sus și de jos, pase la perete număr de repetări. Pasă plecare pe contraatac, lovitura de atac  <b>Baschet</b>  <b>Testare</b> – dribling printre jaloane, aruncare la cos prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și aruncare la cos din săritură.  <b>Gimnastica</b>  Testare – linie acrobatică cu șase elemente la alegere.</p>	<p>Metode practice, intuitive, verbale și evaluative.</p>	<p>2 ore</p>
		<p>Total 14 ore</p>

**Bibliografie**

\*\*\* Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei*, elaborate de Federațiile sportive.

Drăgan, I., (2010), *Din secretele sănătății cei 2 M Mișcarea și Măncarea*, Editura Bogdana, București.

Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.

Niculescu, I., (2003), *Jocuri dinamice*, Editura Universității din Pitești.

Oprîș Florentina, (2012), *Sport, Dietă & Vedete*, Editura Litera, București.

Stoica Alina, (2004), *Gimnastică aerobă, Fundamente teoretice și practico-metodice*, Editura Brend, București.

Vladu, L., Marinescu, A., Amzăr, L., (2008), *Sănătate prin sport*, Editura Universității Craiova.

[http://fr.groups.yahoo.com/group/fan\\_sanatate\\_grup\\_pe\\_internet/message/283](http://fr.groups.yahoo.com/group/fan_sanatate_grup_pe_internet/message/283)

<http://www.plantelevetii.ro/greutate.html>

[http://www.florentina.ro/index.php?cat\\_id=371](http://www.florentina.ro/index.php?cat_id=371)

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenților de piața muncii este condiționată și de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară.

**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	EVALUARE FINALĂ EVALUARE PERIODICĂ ACTIVITATE SEMINAR TEMĂ PENTRU ACASĂ	EVALUARE FINALĂ TESTARE TESTARE REFERAT	10 30 30 20
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a primelor 5 puncte componente ale competențelor profesionale precizate mai sus.		

*Promovarea studenților scutiți medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerințelor precizate în Procesul Verbal: prezența la oră în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau parțial, activitate de șah sau gimnastică medicală (după caz); Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiții de șah sau prezentare orală a unui referat cu temă prestabilită de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activității de Educație Fizică și Sport.*

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

Data completării  
16.09.2019

Titular disciplină,  
Asist. univ. dr. Enache Sebastian

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
17.09.2019

Director de departament,  
(prestator)  
Prof. univ. dr. Marian Crețu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf. univ. dr. Cristina Soare