

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICĂ, anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Mecanică și Tehnologie
1.3	Departamentul	Fabricație și Management Industrial
1.4	Domeniul de studii	Inginerie și Management
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Ingineria transportului și traficului / inginer auto

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Educație Fizică și Sport					
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lector univ. dr. Stancu Maura					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	Complemen tara

3. Timpul total estimat

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente și structuri de exerciții pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)
4.2	De competențe	Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala/teren de sport Materiale didactice specifice

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	- CP1 - Formarea sistemului de deprinderi și priceperi practice care permit studentului să se orienteze în domeniul motricității (recunoașterea situațiilor problematice și orientarea spre soluțiile de rezolvare); - CP2 - Studentul să fie capabil să construiască sisteme de acționare complexe plecând de la principiile și conceptele teoretice, orientate pe principalele categorii de obiective ale exercițiului fizic și activității fizice aplicate
Competențe transversale	- CT1 Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă - CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei - CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare - CT4- formarea și dezvoltarea de priceperi, deprinderi de a relaționa optim cu grupul de studenți, cu fiecare în parte, de a-l dirija în vederea dezvoltării resurselor interne ale acestuia; - CT5-utilizarea și dezvoltarea unor tehnici de stimulare a grupului și de adaptare la diverse situații, la caracteristici de vârstă și/sau individuale ale studenților.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educatie fizice si sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii;
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; OS2 – formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant a viitorilor lor elevi; OS3 – însușirea cunoștințelor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv. OS4 – îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase; OS5 – ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive; OS6 – formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior; OS7 – modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.);

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații / Lecție practică*sem 1		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc bilateral cu urmărirea capacității de a folosi cele mai adecvate procedee la momentul potrivit. Noțiuni de regulament: „mingea de arbitru”.	2 ore	Intuitivă- a demonstrării, a observării execuției altor subiecți Practică-exersarea deprinderilor motrice Exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice Întreceri, competiții De corectare a greșelilor de execuție De apreciere verbală, cu notă De verificare- probe și norme de control	
2	Diversificarea procedeeleor de aruncare la poartă de la semicerc și de la distanță – consolidare în condiții de adversitate. Noțiuni de regulament: „aruncarea liberă”, „aruncarea de la 7 metri”.	2 ore		
3	Marcajul-demarcajul – consolidare cu accent pe dezvoltarea capacității de anticipare a acțiunilor adversarului. Joc școală. Noțiuni de regulament: „aruncarea de începere”, „aruncarea de la margine”.	2 ore		
4	Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei I și fazei a II a a atacului, contraatacul și contraatacul susținut (cu accent pe consolidarea startului rapid și oportun anticipat, prinderea mingii venite din urmă, sincronizarea acțiunilor vârfurilor, eficiența aruncării) .	2 ore		
5	Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei I și fazei a II a a apărării, replierea și organizarea apărării (oprirea contraatacului, marcajul de interceptie, scoaterea mingiei din dribling). Noțiuni de regulament: „comportarea față de adversar”.	2 ore		
6	Atacul și apărarea în sistem, circulații active de minge și jucători- scoaterea mingii de la adversar- blocarea aruncărilor la poartă	2 ore		
7	Verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnico- tactice predate, în cadrul jocului bilateral	2 ore		
Bibliografie				
Bibliografie obligatorie (standard de referință)				
*** Regulamente pe ramuri de sport – Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, elaborate de Federațiile sportive.				
Bibliografie facultativă (selectivă)				

Bibliografie:

1. **Crețu, M., (2006)** – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
2. **Dumitrescu, S., (2003)** – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;
3. **Ferrario B., Aparaschivei M., (2004)** – Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.
4. **Jenkins R., (2001)** – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.
5. **Kulcsar, St. (2000)** – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.
6. **Nastase, D., V., (2011)** – Dans sportiv – Metodologia performantei. Editura Paralela 45, Pitești.
7. **Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006)** – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
8. **Popescu G. (2005)** – Impact aerob, Editura Elisavros, București.
9. **Popescu M., (1995)** – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
10. **Stancu Maura** „Educația fizică și sportul în învățământul superior” Editura Universității Pitești, 2004
11. **Stancu Maura** „Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane” Editura Universitaria Craiova, 2008
12. **Stancu Maura** „Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber” Editura Universității Pitești, 2015
13. **Stoenescu, G. (2000)** – Gimnastica aerobica și sportul aerob, Editura ISPE, București.
14. **Teodorescu R., Lioara B., (2004)** - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
15. **Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)** – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
16. Zapletal, M., (1980), *Mică enciclopedie a jocurilor*, Ed. Sport – Turism.
17. [www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.](http://www-referate.ro/referate/Supletea_si_elasticitate)
18. [www.reductostart.](http://www.reductostart)
19. [w.w.w nutrition.org.uk](http://w.w.w.nutrition.org.uk)
20. [w.w.w flex-fitness.ro](http://w.w.w.flex-fitness.ro)

PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.2. Lecție practică *		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL I	Introducere în lumea șahului. Piese și tabla de șah (prezentare) Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor Notarea șahistă (câmpurile, coloanele și liniile)	4	dialogul explicatia demonstratia	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
	Șah. Mat . Pat Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	Anunțarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
Verificare		2	demonstratia	Competitie de sah Prezentare referat

Bibliografie:

1. **Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982)** - *Primii pași în șah*, București, Editura Sport-Turism.
2. **Palamar, C., Ioniță, M., (2001)** - *Jocul de șah: manual pentru începători*, București, Editura Șah Press.
3. **Cercetaș, M., (2007)** - *Lecții de șah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.

TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

1. Educația fizică – rolul și importanța ei în sănătatea omului.
2. Educația fizică și timpul liber la studenți.
3. Socializare prin sport.
4. Mijloace de evaluare în educație fizică.
5. Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică
6. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciții,

descriere, dozare)
7. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerciții, descriere, dozare)
8. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale (8 exerciții, descriere, dozare)
9. Istoricul dansului sportiv
10. Descrieți din secțiunea latino - dansul cha-cha
11. Alcătuiți un complex cu exerciții specifice gimnasticii aerobice cu combinații de pași pe loc.

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 / Laborator / Tema de casă	Prezența 30% / Activitate lectie 30% / Evaluări periodice 30%	verificare	10%
10.6 Standard minim de performanță	prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrări practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exerciții		

Data completării
__septembrie 2016

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
Lect univ. Dr. Stancu Maura

Data aprobării în Consiliul departamentului,
__septembrie 2016

Director de departament,
(prestator)
prof.univ.dr. Niculescu Ionela

Director departament DFMI,