

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCATIE FIZICA, 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 si 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 | 2 | 2.6                           | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | Complemen<br>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  |
| <b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>                                |                               |           |     |               |  |     |           | 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                                                                                            | <b>Total ore pe semestru</b>  | <b>14</b> |     |               |  |     |           |     |
| 3.9                                                                                            | <b>Număr de credite</b>       | <b>1</b>  |     |               |  |     |           |     |

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

|     |               |                                                                                                  |
|-----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | De curriculum | Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)       |
| 4.2 | De competențe | Capacitate de efort fizic, de practicare in 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<br>Materiale didactice specifice |

**6. Competențe specifice vizate**

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>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);</li> <li>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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT1 Aplicarea principiilor, normelor si valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă si responsabilă</li> <li>CT2 Identificarea rolurilor si responsabilităților într-o echipă plurispecializată si aplicarea de tehnici de relationare si muncă eficientă în cadrul echipei</li> <li>CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă si valorificarea eficientă a resurselor si tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare</li> <li>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;</li> <li>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.</li> </ul> |

**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             | <p>OS1 – cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;</p> <p>OS2 – formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant a viitorilor lor elevi;</p> <p>OS3 – însușirea cunoștințelor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv.</p> <p>OS4 – îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>OS5 – ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;</p> <p>OS6 – formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior;</p> <p>OS7 – modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.);</p> |

**8. Conținuturi**

| 8.1. Curs                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Observații<br>Resurse folosite |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 8.2. Aplicații / Lecție practică*sem 2           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Observații<br>Resurse folosite |
| 1                                                | 1 Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei a II-a a atacului, contraatacul susținut (cu accent pe consolidarea aruncărilor de la distanță și de la semicerc. Joc școală.                                                                                                                                                                             | 2 ore   | Intuitivă-<br>demonstrării,<br>observării<br>execuției<br>altor subiecți<br>Practică-exersarea<br>deprinderilor motrice<br>Exersarea pentru<br>dezvoltarea calităților<br>motrice<br>Întreceri, competiții<br>De corectare a<br>greșelilor de execuție<br>De apreciere verbală, cu<br>notă<br>De verificare- probe și<br>norme de control |                                |
| 2                                                | 2. Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei a II-a a atacului(cu accent pe consolidarea paselor specifice de angajare a jucătorilor la semicerc) și a elementelor tehnico-tactice specifice fazei a II-a a apărării, zona temporară (atacarea jucătorului cu mingea, scoaterea mingiei de la adversar, blocarea aruncărilor la poartă).. Joc școală. | 2 ore   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 3                                                | 3. Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei a III-a a atacului și a apărării – organizarea – cu accent pe circulația mingii în sistemul cu un pivot. Joc școală.                                                                                                                                                                                     | 2 ore   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 4                                                | 4. Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei a III-a a atacului și a apărării pasele 1-7 și în apărare: poziția fundamentală, marcarea adversarului, ieșirea la adversarul cu minge. Joc școală. Noțiuni de regulament: „sanctiunile disciplinare”.                                                                                                   | 2 ore   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 5                                                | 5. Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei a IV-a a atacului și a apărării în sistem , consolidare cu accent pe fluența pasării mingii în pătrunderea succesivă. Joc bilateral.                                                                                                                                                                     | 2 ore   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 6                                                | 6. Instruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei a IV-a a atacului și a apărării în sistem , consolidare cu accent pe folosirea eficienta a fentelor precum și intervenția optimă pentru închiderea pătrunderilor, a realizării schimbului de oameni în apărare). Joc bilateral. Noțiuni de regulament: „codul de semnalizare al arbitrilor”.             | 2 ore   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
| 7                                                | 7. Verificarea capacității studentului de a aplica în jocul bilateral elementele tehnico-tactice însușite.                                                                                                                                                                                                                                                         | 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. **Mihăilă I; Popescu C-D., 2009** Îndrumar practico metodic- handbal, Editura Universitaria Craiova
7. **Nastase, D., V., (2011)** – Dans sportiv – Metodologia performantei. Editura Paralela 45, Pitești.
8. **Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006)** – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
9. **Popescu G, (2005)** – Impact aerob, Editura Elisavros, București.
10. **Popescu M., (1995)** – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
11. **Stancu Maura** „Educația fizică și sportul în învățământul superior” Editura Universității Pitești, 2004
12. **Stancu Maura** „Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane” Editura Universitaria Craiova, 2008
13. **Stancu Maura** „Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber” Editura Universității Pitești, 2015
14. **Stoienescu, G. (2000)** – Gimnastica aerobica și sportul aerob, Editura ISPE, București.
15. **Teodorescu R., Lioara B., (2004)** - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
16. **Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)** – Sanătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
17. Zapletal, M., (1980), *Mică enciclopedie a jocurilor*, Ed. Sport – Turism.
18. [www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.](http://www-referate.ro/referate/Supletea%20si%20elasticitate)
19. [www.reductostart](http://www.reductostart).
20. [w.w.w nutrition.org.uk](http://w.w.w.nutrition.org.uk)
21. [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 II                                                                                               | Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii<br>Îndepărtarea figurilor apărătoare                                                       | 2       | dialogul<br>explicatia<br>demonstratia<br>conversația<br>euristică | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.<br>Anuntarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului<br>Competiție de sah<br>Prezentare referat |
|                                                                                                            | Distrușgerea apărătorilor<br>Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii                                                   | 2       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                            | Eliberarea coloanelor, diagonalelor,câmpurilor<br>Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe) | 2       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                            | Atacul în linie ( cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)<br>Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)                              | 2       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                            | Legarea ( totală, parțială, relativă)<br>Capturarea figurilor apărate de piese legate                                                             | 2       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                            | Matul<br>Dezlegarea                                                                                                                               | 2       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                            | Verificare                                                                                                                                        | 2       |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                            | 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. Cercetas., M., (2007) - Lecții de șah pentru începători, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.                |                                                                                                                                                   |         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL</b>                                                                       |
| 1. Educatia fizica – rolul si importanta ei în sanatatea omului.                                                               |
| 2. Educatia fizica si timpul liber la studenti.                                                                                |
| 3. Socializare prin sport.                                                                                                     |
| 4. Mijloace de evaluare in educatie fizica.                                                                                    |
| 5. Jocul si rolul lui în lectia de educatie fizica                                                                             |
| 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 lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exercitii |                         |                              |

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,