

## FIȘA DISCIPLINEI

EDUCATIE FIZICA SI SPORT II, anul universitar 2021- 2022

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Mecanică și Tehnologie
1.3	Departamentul	Autovehicule si transport
1.4	Domeniul de studii	Ingineria autovehiculelor
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Autovehicule rutiere / Inginer AR

## 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei		<b>Educație Fizică si sport II</b>								
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator		<b>Lector univ. dr. Stancu Maura</b>								
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	Complementara

## 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 învăț.	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								4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								2
Tutoriat								
Examinări								4
Alte activități .....								1
3.7	Total ore studiu individual				11			
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>				<b>25</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. Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operarea cu concepte fundamentale din domeniul științelor inginerești</li> <li>• Utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale din domeniul ingineriei autovehiculelor</li> <li>• Conceperea de soluții constructive care să asigure îndeplinirea cerințelor funcționale ale autovehiculelor</li> <li>• Proiectarea tehnologiilor de fabricare pentru autovehicule rutiere</li> <li>• Proiectarea și aplicarea tehnologiilor de mentenanță pentru autovehicule rutiere</li> <li>• Operarea cu concepte privind managementul sistemelor și subsistemelor economice, care au ca obiect de activitate cercetarea, proiectarea, fabricarea sau întreținerea autovehiculelor rutiere</li> </ul>
-------------------------	--

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executarea sarcinilor profesionale conform cerințelor precizate și în termenele impuse, urmărind un plan de lucru prestabilit și sub îndrumare calificată</li> <li>• Integrarea facilă în cadrul unui grup, asumându-și roluri specifice și realizând o bună comunicare în colectiv</li> <li>• Realizarea dezvoltării personale și profesionale, utilizând eficient resursele proprii și instrumentele moderne de studiu</li> </ul>
----------------------------	--

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educatiei fizice și 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 vigoorii 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. Aplicații / Lecție practică *sem 1- varianta desfășurării online a lecțiilor		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Teme la dispoziția profesorului. Prezentarea obiectivelor disciplinei, a caracteristicilor gimnasticii aerobice, a obligațiilor studenților și modalităților de notare. Instrucțiunile privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice de tip aerob/ specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul ședinței de aerobic/ antrenament de culturism;	2	<i>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</i>	
2	Dezvoltarea capacității de lucru în regim aerob a sistemului cardio-respirator – temă și obiectiv permanent al lecțiilor de gimnastică aerobică. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare	2		
3	Dezvoltarea capacității de lucru în regim aerob a sistemului cardio-respirator – temă și obiectiv permanent al lecțiilor de gimnastică aerobică. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare.	2		
4	Învățarea și consolidarea pașilor de bază de mers (MARCH) și alergare (JOG) . Însușirea principiilor antrenamentului numit Tabata ( antrenament pe intervale de mare intensitate cu o durată de 4 minute (HIIT), care include 2 intervale: 20 de secunde exerciții și 10 secunde pauză. Acest ciclu se repetă de 8 ori, așa că în total antrenamentul durează 4 minute. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului.	2		
5	Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort. Dezvoltarea tonusului muscular; învățarea și consolidarea pașilor de bază: KICK (balansarea amplă a unui picior)	2		

	și KNEE (săltarea pe un picior cu ridicarea celuilalt îndoit la 90° – coapsa orizontală)		
6	Exersarea unui complex de exerciții (impus sau creat de fiecare student) care să cuprindă combinații ale pașilor învățați, executați în variate planuri, direcții, ritm tempo. Antrenamentul în circuit	2	
7	Verificarea capacității de a executa (sau crea) un complex de exerciții de gimnastică aerobică / tabata. Evaluare	2	

#### Bibliografie obligatorie (standard de referință)

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

#### Bibliografie facultativă (selectivă)

*Crețu, M., (2006)* – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.

*Dumnitrescu, S., (2003)* – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;

*Ferrario B., Aparaschivei M., (2004)* – Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.

*Jenkins R., (2001)* – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.

*Kulcsar, St. (2000)* – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.

*Nastase, D., V., (2011)* – Dans sportiv – Metodologia performantei. Editura Paralela 45, Pitesti.

*Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006)* – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.

*Popescu G, (2005)* – Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.

*Popescu M., (1995)* – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.

*Stancu Maura* „Educația fizică și sportul în învățământul superior” Editura Universității Pitești, 2004

*Stancu Maura* „Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane” Editura Universitaria Craiova, 2008

*Stancu Maura* „Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber” Editura Universității Pitești, 2015

*Stoenescu, G. (2000)* – Gimnastica aerobica și sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.

*Teodorescu R., Lioara B., (2004)* - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.

*Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)* – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.

Zapletal, M., (1980), *Mică enciclopedie a jocurilor*, Ed. Sport – Turism.

www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.

[www.reductostart.com](http://www.reductostart.com)

w.w.w nutrition.org.uk

w.w.w flex-fitness.ro

8.2. Aplicații / Lecție practică *sem 2 varianta desfășurării onsite a lecțiilor		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc bilateral – verificare capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate semestrul anterior.		<i>Intuitivă- demonstrării, observării execuției altor subiecți</i>	
2	Joc bilateral cu aplicarea oportună și eficientă a elementelor tehnico-tactice învățate, omogenizarea echipei. noțiuni de regulament: „loviturile libere”,			

3	Încrucișările între 2-3 jucători – consolidare cu accent pe deplasare rapidă și pasă precisă pe poziție viitoare. Noțiuni de regulament: „lovitura de la poartă”,		<i>Practică-exersarea deprinderilor motrice</i> <i>Exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice</i> <i>Întreceri, competiții</i> <i>De corectare a greșelilor de execuție</i> <i>De apreciere verbală, cu notă</i> <i>De verificare- probe și norme de control</i>
4	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu laba piciorului, cu coapsa, cu pieptul în condiții de creștere a vitezei de zbor a acesteia. Joc școală. Noțiuni de regulament: „aruncarea de la margine”,		
5	Atacul pozițional – consolidare cu accent pe folosirea paselor scurte. Apărarea combinată. Noțiuni de regulament: „afară din joc – ofsaid”		
6	Joc bilateral – dezvoltarea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizați.		
7	Evaluare finală: aprecierea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate.		

### PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.3. Lecție practică *		Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>SEMESTRUL II</b>	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	dialogul explicatia demonstratia conversația euristica	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Anuntarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului Competitie de sah Prezentare referat
	Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2		
	Eliberarea coloanelor, diagonalelor, câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2		
	Atacul în linie ( cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2		
	Legarea ( totală, parțială, relativă) Capturarea figurilor apărute de piese legate	2		
	Matul Dezlegarea	2		
	<b>Verificare</b>	2		
<b>Bibliografie:</b>				
<i>Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - Primii pași în șah, București, Editura Sport-Turism.</i>				
<i>Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - Jocul de șah: manual pentru începători, București, Editura Șah Press.</i>				
<i>Cercetaș, M., (2007) - Lecții de șah pentru începători, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.</i>				
<b>TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL</b>				
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**

<p>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.</p>
---

**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	Participare activă 30% / Activitate curentă 30% / Verificări 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

23.09.2021

Titular de curs, Titular de seminar / laborator,

Lect univ. Dr. Stancu Maura

Data aprobării în Consiliul  
Departamentului,

29.09.2021

Director departament  
(prestator)  
Conf. univ. dr. Mihailescu Liviu

Director departament DAT,  
(beneficiar)  
sef lucrari univ. dr. ing.  
Helene Badarau Suster