

## FIȘA DISCIPLINEI

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II

anul universitar 2021-2022

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Electronica, Comunicatii si Calculatoare
1.3	Departamentul	Electronica, Calculatoare si Inginerie Electrica
1.4	Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicatii si tehnologii informatinale
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Electronică aplicată / Inginer electronist Inginer electronist, transporturi și telecomunicații (215204); Proiectant inginer electronist (215213).

## 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 seminar					Lector univ. dr. Ghimisliu Florin Gabriel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	A/R	2.7	Regimul disciplinei	C/O

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs		3.3	Seminar	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs		3.6	Seminar	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								-
Examinări								4
Alte activități .....								20
3.7	Total ore studiu individual	61						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme. Elemente și 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	
Competențe transversale	<b>CT3.</b> Adaptarea la noile tehnologii, dezvoltarea profesională și personală, prin formare continuă folosind surse de documentare tipărite, software specializat și resurse electronice în limba română și, cel puțin, într-o limbă de circulație internațională – 3 p.c.

## 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 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. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații / Lecție practică *sem 2		Nr. ore	o Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc bilateral – verificare capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate semestrul anterior.	1	<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	Joc cu tema : aplicarea oportună și eficientă a elementelor tehnico-tactice învățate, omogenizarea echipei. noțiuni de regulament: „loviturile libere”,	1		
3	Încrucișările între 2-3 jucători – învățare. Noțiuni de regulament: „lovitura de la poartă”,	1		
4	Încrucișările între 2-3 jucători – consolidare cu accent pe deplasare rapidă și pasă precisă pe poziție viitoare. Noțiuni de regulament: „lovitura de la poartă”,	1		
5	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu laba piciorului, Joc școală. Noțiuni de regulament: „aruncarea de la margine”,	1		
6	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu coapsa, în condiții de creștere a vitezei de zbor a acesteia. Joc școală.	1		
7	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu pieptul, în condiții de creștere a vitezei de zbor a acesteia. Joc școală.	1		
8	Atacul pozițional - învățare	1		
9	Atacul pozițional – consolidare cu accent pe folosirea paselor scurte.	1		
10	Apărarea combinată, învățare. Noțiuni de regulament: „afară din joc – ofsaid”,	1		
11	Apărarea combinată, consolidare prin joc cu tema.	1		
12	Joc bilateral – dezvoltarea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizați.	1		
13	Joc bilateral – dezvoltarea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizați.	1		
14	Evaluare finală: aprecierea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate.	1		

**Bibliografie obligatorie (standard de referință)**

\*\*\* Regulamente pe ramuri de sport: Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, Tenis, elaborate de Federațiile sportive de specialitate

**Bibliografie facultativă (selectivă)**

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

**DUMNITRESCU, S., (2003),** *Jogging – alergii pentru viață*, Edit. Cartea de buzunar, București

**FERRARIO B., APARASCHIVEI M.,(2004),** *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*, Edit. Semne, București

**JENKINS R.,(2001),** *Fitness-gimnastică pentru toți*, Edit. Alex-Alex, București

**KULCSAR, ȘT.,(2000),** *Gimnastica aerobică*, Edit. Clusium , Cluj-Napoca

**NĂSTASE, D., V.,(2011),** *Dans sportiv, Metodologia performanței*, Edit. Paralela 45, Pitești

**NICULESCU, M., GEORGESCU L., MARINESCU, A.,(2006),** *Condiția fizică*, Edit. Universitaria, Craiova

**POPESCU, G., (2005),** *Impact aerob*, Edit. Elisaveros, București

**POPESCU, M.,(1995),** *Educația fizică și sportul în pregătirea studenților*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.

**STANCU, M., (2004),** *Educația fizică și sportul în învățământul superior*, Edit. Universității Pitești, Pitești

**STANCU, M., (2008),** *Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane*, Edit. Universitaria, Craiova

**STANCU, M., (2015),** *Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber*, Edit. Universității Pitești, Pitești

**STOENESCU, G.,(2000),** *Gimnastica aerobică și sportul aerob*, Edit. ISPE, București

**TEODORESCU, R., LIOARA, B., (2004),** *Fitness cu Radu*, Edit. Coreus Grup, București

**VLADU, L., MARINESCU, A., AMZAR, L., (2008),** *Sănătate prin sport*, Edit. Universitaria, Craiova

**ZAPLETAL, M., (1980),** *Mică enciclopedie a jocurilor*, Edit. Sport – Turism, București

[www.referate.ro](http://www.referate.ro) \ referate \ Suplețea și elasticitatea

[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

[www.flex-fitness.ro](http://www.flex-fitness.ro)

**PROGRAMA ȘAH - PENTRU STUDENȚII SCUȚIȚI MEDICAL**

8.2. Lecție practică *		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL II	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	dialogul explicatia demonstratia conversația euristică	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		

**Bibliografie:**

**POLIHRONIAD, E., RĂDULESCU, T.,(1982),** *Primii pași în șah*, Edit. Sport-Turism, București

**PALAMAR, C., IONIȚĂ, M.,(2001),** *Jocul de șah: manual pentru începători*, Edit. Șah Press, București

**CERCETAȘ, M.,(2007),** *Lecții de șah pentru începători*, Edit. Mediamira, Cluj-Napoca

**TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUȚIȚI 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 in educatie fizica.
5. Jocul si rolul lui in 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	- <b>participare seminar,</b> - <b>activitate seminar,</b> - <b>evaluare periodică</b> - <b>evaluare finala</b>	Lucrare practică	<b>30%</b> <b>30%</b> <b>30%</b> <b>10%</b>
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. * Nota minimă 5 la toate activitățile din timpul semestrului; * Nota minimă 5 la evaluarea finală; * Studenții reînmatriculați sau în an de grație se vor ghida și vor fi evaluați după fișa de disciplină aferentă anului academic în desfășurare.		

*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.*

*Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiții de șah și prezentare orală a unui referat cu temă prestabilită de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activității de Educație Fizică și Sport.*

Data completării  
20.09.2021

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator  
Lect univ. Ghimisliu Florin Gabriel

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
27.09.2021

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

Director departament  
(beneficiar)  
Prof. Univ. Dr. Ing. Gheorghe Șerban