

## FIȘA DISCIPLINEI 2022-2023

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI</b>
1.2 Facultatea	<b>FACULTATEA DE ELECTRONICA, COMUNICATII SI CALCULATOARE</b>
1.3 Departamentul	<b>Electronica, calculatoare si inginerie electrica</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>CALCULATOARE SI TEHNOLOGIA INFORMATIEI</b>
1.5 Ciclu de studii	<b>LICENȚĂ</b>
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Calculatoare / Programator (251202), Inginer de sistem în informatică (251203), Programator de sistem informatic (251204), Inginer de sistem software (251205)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	<b>Lect.univ.dr. NAIBA GEORGE</b>						
2.4. Codul disciplinei							
<b>2.5 Anul de studiu</b>	<b>I</b>	<b>2.5 Semestrul</b>	<b>I</b>	<b>2.6. Tipul de evaluare</b>	<b>AR</b>	<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	<b>O</b>

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/LP	14
Distribuția fondului de timp:					61
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	61				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nu este cazul</li></ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sală Polivalenta "Gh. Doja"</li></ul>

#### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CT3. Demonstrarea spiritului de inițiativă și acțiune pentru actualizarea cunoștințelor profesionale, economice și de cultură organizațională</li></ul>

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Conștientizarea rolului și importanței practicării exercițiilor fizice cât și îmbunătățirea stării generale de sănătate;</b></li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>Principalele obiective urmărite prin organizarea și desfășurarea activității de educație fizică la studenți sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Să contribuie la întărirea sănătății studenților, la sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală a acestora;</li><li>• Să influențeze creșterea normală a organismului, dezvoltarea fizică armonioasă, însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază.</li><li>• Să înarmeze tânăra generație cu deprinderi motrice variate, utile vieții și activității sociale;</li><li>• Să asigure cunoașterea unor ramuri de sport și să formeze deprinderea de a fi practicat în mod independent;</li><li>• Să cultive dragostea pentru mișcare, să formeze obișnuința practicării sistematice a diferitelor exerciții fizice a organizării și petrecerii în mod util și recreativ a timpului liber;</li><li>• Să contribuie la formarea trăsăturilor pozitive de voință și caracter, să perfecționeze deprinderea de muncă fizică, să formeze priceperi și deprinderi de igienă, de autoorganizare și autoconducere – de ordine și disciplină;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea dorinței de autoperfecționare și perseverență în atingerea și depășirea obiectivelor de instruire în cadrul orei de educației fizică și sport prestabilite anterior;</li> <li>• Creerea simțului datoriei și responsabilității în cadrul lecțiilor de educație fizică, competiții și concursuri;</li> <li>• Respect față de reguli, parteneri, adversari, arbitri, colegi, spectatori;</li> <li>• Manifestarea spiritului de fair-play, atât în activitatea sportivă cât și în viața socială.</li> <li>• Disponibilitate pentru colaborare cu partenerii, pentru inițierea și menținerea relațiilor inter-umane.</li> <li>• Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber.</li> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Realizarea eforturilor generale impuse de lecțiile de educație fizică, concursuri și întreceri;</b> Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând jocurile sortive fotbal, baschet și volei, valențele și trăsăturile lor specifice, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinelor predate, susținerea estărilor inițiale; Învățarea și consolidarea școlii alergării, școlii săriturii și aruncării și prinderii; <b>Deprinderi și priceperi motrice:</b> variante de alergare pe distanțe scurte și medii, variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare, variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe, echilibrul corpului aflat pe sol și în aer <b>Calități motrice de bază:</b> <b>Viteza:</b> de deplasare, de reacție <b>Îndemânarea:</b> în manevrarea obiectelor, ambidextrie <b>Rezistența:</b> la eforturi aerobe <b>Forța:</b> dinamică segmentară <b>Mobilitate:</b> în articulația coloanei vertebrale în articulația centurii scapulohumerale</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în lecția de educație fizică și sport și întreceri.</b> <b>Calități motrice specifice:</b> Viteza: de reacție față de: minge, partener, adversar; de</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

<p>execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeelor tehnice de bază</p> <p>Forță explozivă la nivelul trenului inferior</p> <p>Rezistență la efort mixt</p> <p>Îndemânare în manevrarea obiectului de joc</p>		
<p>• <b>Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeelor tehnice însușite.</b></p> <p><b>Procedee tehnice:</b></p> <p><b>în apărare:</b></p> <p>poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga, deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi, alergare laterală către dreapta și către stânga, oprirea și pivotarea, 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 pivotarea, 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</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</p> <p>de la piept, de jos, de sus, din lateral, din cârlig, 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 față, cu trecerea mingii prin spate, cu trecerea mingii printre picioare, cu piruetă, cu fiecare mână, aruncările la coș:</p> <p>din dribling și din alergare: cu fiecare mână, de sus, de jos, în cârlig, de pe loc cu o mână, din față și de deasupra capului, din săritură.</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>
<p>• <b>Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în întreceri.</b></p> <p><b>BASCHET Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <p>demarcarea pentru intrarea în posesia mingii</p> <p>pătrunderea</p> <p>fenta de pasare, de depășire și de aruncare</p> <p>depășirea și aruncarea la coș sau pasarea mingii</p> <p>recuperarea după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor</p> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <p>marcajul între atacant și coș</p> <p>marcajul între atacant și mingie</p> <p><b>VOLEI Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• orientarea preluării către zona în care se află ridicătorul</li> <li>• orientarea serviciului în zone precizate</li> <li>• adaptarea loviturii de atac ca forță și direcție în funcție de</li> </ul>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>

<p>traiectoria mingii</p> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>plasamentul adecvat în zona proprie la primirea serviciului</li> <li>plasamentul în zona proprie la efectuarea serviciului coechipierilor</li> <li>anticiparea și plasarea eficientă pe direcția mingii transmisă de adversar</li> </ul> <p>supravegherea mingii preluată / transmisă de parteneri și intervenția în cazul execuțiilor impuse</p> <p><b>FOTBAL - PROCEDEE TEHNICE DE BAZĂ</b></p> <p><b>procedee tehnice însușite anterior:</b></p> <p>lovirea mingii cu piciorul;  preluarea mingii;  conducerea mingii însoțită de mișcări înșelătoare și de protejare cu corpul și piciorul;  lovirea mingii cu capul din alergare și din săritură, cu bătaie pe unul sau ambele picioare;  aruncarea de la margine – de pe loc, cu elan;  lovitura de la colț;  structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi  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:  cu capul prin amortizare, cu talpa prin ricoșare  lovirea mingii cu capul: din alergare, din alergare cu săritură, din plonjon - de pe loc și din alergare  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  blocarea mingii  repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul  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;  Jocuri pe spații reduse de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, Fotbal, TenisCopetiție Studențească de Fotbal;</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>4 ore</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Să declanșeze și să se integreze în acțiunile tactice colective pe parcursul jocului.</b></li> </ul> <p>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 îndemînatic, aruncarea mingii de la margine de pe loc, preluarea cu piciorul din deplasare, etc și apărare: deposedarea adversarului de minge din față și din lateral. Acțiuni tactice în atac: demarajul, depasirea, patrunderea. Acțiuni tactice în apărare: marajul, tatonarea, blocarea mingii, etc Repetarea principalelor procedee din volei -</p>	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>2 ore</p>

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.		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihomotrice, dominante, specifice baschetului/ voleiului/ fotbalului, desfășurate în cadrul orei de educație fizică;</b></li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Creșterea / menținerea nivelului de manifestare a calităților motrice proprii, conform recomandărilor profesorului</b>  <i>Metode și mijloace de dezvoltare:</i>  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</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeelor tehnice însușite.</b></li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Verificare practică: Norme de control specifice verificării capacității motrice generale de viteză, rezistență, forță, îndemânare/coordonare;</b></li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie minimală:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>APOLZAN DAN</b> – „Fotbal 2010”– Editura FRF, 1999.</li> <li><b>COJOCARU V.</b> – „Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica Predării”– Editura FRF – București, 2002</li> <li><b>DRAGNEA A.</b> – „Teoria Sportului”– Editura FEST, București, 2002;</li> <li><b>FLEANCU, J. L.; Ciorbă, C., (2003) Baschetul la 8-12 ani</b>, Ed. Garuda-Art, Chisinau</li> <li><b>MOTROC I.</b> –„Fotbal de la Teorie la Practică”– Editura RODOS, 1994 ;</li> <li><b>Mihăilescu, L; Mihăilescu, N; (2006)</b>, Atletism în sistemul educațional, Editura Universității din Pitești</li> <li><b>Niculescu I., (2003)</b>, Jocuri dinamice, Edit. Universității Pitești, Pitești</li> <li><b>NICULESCU, M.; VLADU, L., (2005) Volei de la A la Z</b>, Ed. Universității din Pitești;</li> <li><b>Scarlat, E., Scarlat, M., B., (2006)</b>, Îndrumar de educație fizică școlară, Editura Didactică</li> </ul>		

și Pedagogică, R.A.,

• D1. NAIBA GEORGE Optimizarea pregătirii specifice conducătorului de joc, Editura Universitatii din Pitesti, ISBN 978-606-560-379-0, 81 pagini, anul publicării 2014.

- \*\*\* [www.sportfun.ro](http://www.sportfun.ro)
- \*\*\* [www.prosport.ro](http://www.prosport.ro)
- \*\*\* [www.gazeta spoturilor.ro](http://www.gazeta spoturilor.ro)
- \*\*\* [www.sportperformance.com](http://www.sportperformance.com)
- \*\*\* [www.fitness.ro](http://www.fitness.ro)
- \*\*\* [www.sportday.com](http://www.sportday.com)
- \*\*\* [www.fitnessșinutriție.ro](http://www.fitnessșinutriție.ro)
- \*\*\* [www.sfaturimedicalesportive.ro](http://www.sfaturimedicalesportive.ro)

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

### 10. Evaluare:

#### Metode de evaluare:

- pentru activitățile de seminar
- pentru activitățile de curs - Evaluare finală

Prezența	1	0	%		Activitate seminar LP	3	0	%	Activitate laborator			%	
Evaluări periodice					3	0	%	Tema de casa			Proiect		
Evaluare finală <sup>1)</sup>					3	0	%	[Repartizate:		scris		%	oral
												%]	

*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.*

Cerințe minime (pentru nota 5)	Cerințe maxime (pentru nota 10)
Achiziționarea cel puțin a primelor 5 puncte componente ale competențelor profesionale precizate mai sus.	Stăpânirea, în totalitate, a competențelor profesionale testate prin sistemul de evaluare anunțat la început de an.

**Data completării    Semnătura titularului de curs    Semnătura titularului de seminar (L.P)**

15.09.2022

Lect. Univ. Dr. NAIBA GEORGE

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'N. George'.

**Data avizării în departament**

15.09.2022

**Semnătura directorului de departament**

Numele și prenumele:

**Lect. Univ. Dr. MIHAILESCU  
LIVIU**