

# FIȘA DISCIPLINEI

## EDUCAȚIE FIZICA SI SPORT IV, anul universitar 2022-2023

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Electronică, Comunicații și Calculatoare
1.3	Departamentul	Electronică, calculatoare și inginerie electrică
1.4	Domeniul de studii	Inginerie electronica, telecomunicații și tehnologii informaționale
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Rețele și software de telecomunicații / Inginer electronist, Inginer emisie (215301); Inginer proiectant comunicații (215310)

### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Educație fizica si sport IV			
2.2	Titularul activităților de curs	-			
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	lector univ. NAIBA GEORGE-OCTAVIAN			
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	2
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	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								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								6
Examinări								5
Alte activități .....								
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	Elemente și structuri de exerciții pentru diferite părți ale organismului (studiate în semestrul I).
4.2	De competențe	Capacitatea de concepere corectă a rolului și beneficiilor emise de educație fizică și implicit de a acționa, de a realiza activități sportive în timpul liber.

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

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea sălii cu necesarul de materiale sportive auxiliare procesului didactic de specialitate: conuri, jaloane, mingi, vestuțe de departajare.

### 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	
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

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educație fizice și sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<u>A. Obiective cognitive</u> 1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor

	<p>si caracteristicilor acesteia;</p> <p>2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educatiei fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe.</p> <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <p>3. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activitati sportive</p> <p>4. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</p> <p>5. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;</p> <p>6. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>7. Dezvoltarea motricității generale și specifice.</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <p>8. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si sport.</p> <p>9. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii;</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale, a brațelor, musculaturii spatelui și a coapselor; Învatarea principalelor procedee tehnice de lovire a mingii si intrare in posesie, preluarea și conducerea mingii de fotbal cu talpa; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în jocul de fotbal;	2	<b>dialogul explicatia demonstratia conversația euristică explicatia lucrul în grup</b>	<p>În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.</p> <p>Prezentarea complexului de exercitii</p>
2	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere Învatarea conducerii, protejarii si a miscarilor inselatoare (fentele) specifice jocului de fotbal	2		
3	Invatarea tehnicii si tacticii de baza ale jocului de fotbal. Lovirea mingii cu piciorul: -lovirea cu latul(interiorul piciorului); -lovirea cu siretul interior; -lovirea cu siretul exterior; -lovirea mingii cu siretul plin; -joc bilateral- regulament. Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	2		
4	Preluarea mingii: -preluarea mingii cu piciorul; -preluarea mingii cu coapsa; -preluarea mingii cu pieptul; -joc bilateral-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	2		
5	Complex de dezvoltare fizică armonioasă; Gimnastica de bază, rostogoliri, rulări, forme ușoare de căderi; Tehnica jocului portarului. Regulament-lovitura de începere și de reluarea jocului. Tactica jocului - definiție, sistematizare, caracteristici. Fazele si formele atacului. Fazele si formele apărării. Regulament-mingea in joc si in afara din joc. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării. Perfecționarea procedeelor tehnico-tactice specifice funcțiilor jucătorilor, în fazele de organizare ale atacului și apărării. Acțiuni tehnico-tactice frecvente în joc pe compartimente în atac și apărare.	2		
6	Acțiuni tactice individuale in atac si in apărare. Regulament - greșeli si comportări nesportive. Momente fixe ale jocului in atac	2		

	si in apărare. Rolul portarului in dirijarea acțiunilor colective la unele faze fixe din apropierea porții. Tactica jocului portarului. Regulament-loviturile libere.		
7	Verificare	2	
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crețu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.</li> <li>2. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;</li> <li>3. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.</li> <li>4. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.</li> <li>5. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.</li> <li>6. Popescu G, (2005) – Impact aerob, Editura Elisavros, București.</li> <li>7. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.</li> <li>8. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerob, Editura ISPE, Bucuresti.</li> <li>9. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.</li> <li>10. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.</li> <li>11. Apolzan, D., (1999), <i>Fotbal 2010</i>. Editată sub egida FRF, București.</li> <li>12. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2000), <i>Fotbal</i>. Turda: Ed JRC</li> <li>13. Ormenisan, S., (2009), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>14. Popovici, C., (2008), <i>Fotbal – Copii și juniori</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>15. Popovici, C., Monea Dan(2004), <i>Fotbal – curs de bază</i>. Uz intern, Cluj-Napoca.</li> <li>16. Popovici, C., (2006), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i>. Uz intern, Cluj-Napoca;</li> <li>17. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.</li> <li>18. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.</li> <li>19. <a href="http://www.reductostart">www.reductostart</a>.</li> <li>20. w.w.w nutrition.org.uk</li> <li>21. w.w.w flex-fitness.ro</li> </ol>			

## PROGRAMĂ ȘAH - PENTRU STUDENȚII SCUTIȚI MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator*	Nr.ore	Metode de predare	Observații
1	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	<p>În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.</p> <p>Anunțarea și alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfârșitul semestrului.</p>
2	Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2	
3	Eliberarea coloanelor, diagonalelor,câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2	
4	Atacul în linie ( cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2	
5	Legarea ( totală, parțială, relativă) Capturarea figurilor apărute de piese legate	2	
6	Matul Dezlegarea	2	
7	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. Cercetaș., M., (2007) - *Lecții de șah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.

### TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUTIȚI MEDICAL

1. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerciții, descriere, dozare)
2. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerciții, descriere, dozare)
3. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerciții, descriere, dozare)
4. Istoricul dansului sportiv
5. Descrieți din secțiunea latino dansul cha-cha

### Bibliografie:

1. Crețu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
2. Dumnitrescu, 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. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
7. Popescu G, (2005) – Impact aerob, Editura Elisavaroș, București.
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
9. Stoenscu, G. (2000) – Gimnastica aerobica și sportul aerob, Editura ISPE, București.
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
11. Popovici, C., (2006), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
12. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
13. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
14. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
15. [www.reductostart](http://www.reductostart).
16. w.w.w nutrition.org.uk
17. w.w.w flex-fitness.ro

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

**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	- implicare activitati, - activitate seminar, - evaluare periodică - evaluare finala	practic	30% 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	<u>prezența și intervenția</u> studentului în activitățile de lucrări practice + <u>participarea la realizarea și prezentarea complexului de exercitii</u>		

*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.*

*La finalul semestrului procentajul se va transforma în calificativ ADMIS/RESPINS.*

Data completării:  
12\_septembrie\_2022

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
lect. univ. Naiba George-Octavian

Data aprobării în  
Consiliul departamentului,  
15\_septembrie\_2023

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

Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof. dr. ing. Gheorghe Serban

