

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I**  
 anul universitar 2022-2023

**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, telecomunicații și tehnologii informaționale
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**

2.1	Denumirea disciplinei	<b>Educație Fizică și Sport I</b>									
2.2	Titularul activităților de curs	-									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	<b>Lector univ. dr. Ghimisliu Florin Gabriel</b>									
2.4	Anul de studii	I	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	S / L	1/0
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	-	3.6	S / L	14/0
<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 exerciții 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 vigorii 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		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Teme la dispoziția profesorului. 1) Prezentarea obiectivelor disciplinei, a jocului de fotbal și principalelor lui reguli, a obligațiilor studenților și modalităților de notare. 2) Cunoașterea colectivului de studenți, a competențelor acestora.	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	Învățarea și consolidarea elementelor tehnice fără minge (deplasarea în teren, schimbările de direcție, etc.) Noțiuni de regulament: „Terenul de joc”	1		
3	Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu minge (preluarea și lovirea mingii cu piciorul – diferite procedee) cu accent pe formarea capacității de control a balonului. Noțiuni de regulament: „mingea”.	1		
4	Învățarea și consolidarea conducerii mingii cu interiorul labei piciorului, cu exteriorul și cu șiretul plin. Noțiuni de regulament: „atacul prin alunecare – acțiune regulamentară sau abatere”,	1		
5	Învățarea și consolidarea conducerii mingii și protejarea acesteia în timpul manevrării. Autoarbitraj	1		
6	Învățarea și consolidarea contraatacului cu accent pe transmiterea și preluarea precisă a mingii. Noțiuni de regulament: „lovitura de pedeapsă – 11 m sau penalty”	1		
7	Apărarea în zonă – învățare.	1		
8	Apărarea în zonă – consolidare cu accent pe plasament corect.	1		
9	Complex de elemente tehnice consolidate și perfecționate prin structuri de exerciții diferite și joc școală. Noțiuni de regulament: „numărul jucătorilor”	1		
10	Complex de elemente tehnico-tactice, consolidate și perfecționate prin structuri de exerciții diferite și joc școală.	1		
11	Învățarea și consolidarea marcajului –cu accent pe supravegherea atentă a adversarului. Noțiuni de regulament: „lovitura de la colț – cornerul”	1		
12	Învățarea și consolidarea demarcajului cu accent pe supravegherea atentă a adversarului.	1		
13	Joc cu tema. Autoarbitraj.	1		
14	Evaluare finală: aprecierea execuțiilor elementelor tehnico-tactice	1		

	predate.			
<b>Bibliografie obligatorie (standard de referință)</b> *** Regulamente pe ramuri de sport: Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, Tenis, elaborate de Federațiile sportive de specialitate <b>Bibliografie facultativă (selectivă)</b> <b>CREȚU, M., (2006),</b> <i>Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative</i> , Edit. Universității din Pitești, Pitești <b>DUMNITRESCU, S., (2003),</b> <i>Jogging – alergii pentru viață</i> , Edit. Cartea de buzunar, București <b>FERRARIO B., APARASCHIVEI M.,(2004),</b> <i>Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor</i> , Edit. Semne, București <b>JENKINS R.,(2001),</b> <i>Fitness-gimnastică pentru toți</i> , Edit. Alex-Alex, București <b>KULCSAR, ȘT.,(2000),</b> <i>Gimnastica aerobică</i> , Edit. Clusium , Cluj-Napoca <b>NĂSTASE, D., V.,(2011),</b> <i>Dans sportiv, Metodologia performanței</i> , Edit. Paralela 45, Pitești <b>NICULESCU, M., GEORGESCU L., MARINESCU, A.,(2006),</b> <i>Condiția fizică</i> , Edit. Universitaria, Craiova <b>POPESCU, G., (2005),</b> <i>Impact aerob</i> , Edit. Elisavros, București <b>POPESCU, M.,(1995),</b> <i>Educația fizică și sportul în pregătirea studenților</i> , Edit. Didactică și Pedagogică, București. <b>STANCU, M., (2004),</b> <i>Educația fizică și sportul în învățământul superior</i> , Edit. Universității Pitești, Pitești <b>STANCU, M., (2008),</b> <i>Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane</i> , Edit. Universitaria, Craiova <b>STANCU, M., (2015),</b> <i>Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber</i> , Edit. Universității Pitești, Pitești <b>STOENESCU, G.,(2000),</b> <i>Gimnastica aerobică și sportul aerob</i> , Edit. ISPE, București <b>TEODORESCU, R., LIOARA, B., (2004),</b> <i>Fitness cu Radu</i> , Edit. Coreus Grup, București <b>VLADU, L., MARINESCU, A., AMZAR, L., (2008),</b> <i>Sănătate prin sport</i> , Edit. Universitaria, Craiova <b>ZAPLETAL, M., (1980),</b> <i>Mică enciclopedie a jocurilor</i> , Edit. Sport – Turism, București <a href="http://www.referate.ro/referate/Suplețea și elasticitatea">www.referate.ro\ referate\ Suplețea și elasticitatea</a> <a href="http://www.nutrition.org.uk">www.nutrition.org.uk</a> <a href="http://www.flex-fitness.ro">www.flex-fitness.ro</a>				

#### PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.2. Lecție practică *		Nr ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL I	Introducere în lumea șahului. Piese și tabla de șah (prezentare)	2	dialogul explicativ demonstrativ	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
	Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor. Notarea șahistă ( câmpurile, coloanele și liniile)	2	conversație a euristică	
	Mutarea pieselor. Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	2		
	Șah. Mat . Pat Roca	2		Anunțarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului
	Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	2		
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale)	2		
	<b>Verificare</b>	2		Competiție de șah Prezentare referat

#### 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 STUDENTII SCUTITI 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 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**

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 finală</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  
12.09.2022

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,  
Lect univ. Dr.Ghimisliu Florin Gabriel

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
15.09.2022

Director de departament,  
(prestator)

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