

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCATIE FIZICA, anul universitar 2017 - 2018

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Mecanică și Tehnologie
1.3	Departamentul	Autovehicule și transporturi
1.4	Domeniul de studii	Ingineria transporturilor
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Ingineria transportului și a traficului / inginer transporturi

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina					Educație Fizică și Sport						
2.1	Denumirea disciplinei										
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lector univ. dr. Stancu Maura					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	1	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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								10
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	36						
3.8	Total ore pe semestru	14						
3.9	Număr de credite	1						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente structurale de exerciții pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)
4.2	De competențe	Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme.

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	Aplicarea cunoștințelor fundamentale, teoretice și practice, de inginerie pentru efectuarea de calcule, demonstrații și aplicații, utilizarea de software în activități specifice domeniului ingineriei transporturilor Evaluarea interdependențelor dintre transporturi și urbanism sau amenajarea teritoriului în concordanță cu exigențele mobilității durabile – determinarea cererii de transport Proiectarea tehnologiilor din terminalele de transport și conducerea operativă a activităților din aceste terminale, într-o tratare integrată a sistemelor de transport Proiectarea tehnologiilor de circulație și conducerea operativă a circulației pe rețelele infrastructurii de transport, pentru transportul local, regional sau internațional, într-o tratare multimodală Identificarea și proiectarea soluțiilor pentru fluidizarea circulației și pentru evitarea/limitarea congestiei rutiere în rețele și terminale de transport Fundamentarea tehnică, economică și financiară a deciziilor de modernizare a sistemului de transport
-------------------------	---

Competențe transversale	- Utilizarea normelor juridice, normativelor și reglementarilor specifice naționale și internaționale pentru elaborarea de proiecte tehnologice în domeniul transportului și traficului pentru optimizarea consumului de resurse - Aplicarea tehnicilor de relaționare și muncă eficientă în echipa multidisciplinară (ingineri de diverse formații, arhitecți, urbanști, biologi, statisticieni, matematicieni, economiști), pe diverse paliere ierarhice, în cadrul colectivului de lucru, promovându-se spiritul de inițiativă și creativitate - Autoevaluarea obiectivă și permanentă în lărgirea nivelului de cunoaștere din domeniu (marcat de interdisciplinaritate), utilizarea tehnologiilor informaționale moderne în documentare și învățare, inclusiv într-o limbă de circulație internațională
-------------------------	---

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 a supraactivității intelectuale, a tratamentului a suprasedentarismului, stresului și oboselii;
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – cuprinderea tuturor studenților în practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; OS2 – formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant a viitorilor lor elevi; OS3 – însușirea cunoștințelor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv. OS4 – îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase; OS5 – ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive; OS6 – formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior; OS7 – modelarea atitudinilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practică vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.);

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații / Lecție practică *sem 1		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc bilateral cu urmărirea capacității de a folosi cele mai adecvate procedee la momentul potrivit. Noțiuni de regulament: „mingea de arbitru”.	2 ore	Intuitivă- 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, cunotă De verificare- probe și norme de control	
2	Diversificarea procedeele de aruncare la poartă de la semicerc și de la distanță – consolidare în condiții de adversitate. Noțiuni de regulament: „aruncare liberă”, „aruncarea de la 7 metri”.	2 ore		
3	Marcajul-demarcajul – consolidare cu accent pe dezvoltarea capacității de anticipare a acțiunilor adversarului. Joc școală. Noțiuni de regulament: „aruncarea de început”, „aruncarea de la margine”.	2 ore		
4	Înstruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei I și fazei a II a atacului, contraatacul și contraatac susținut (cu accent pe consolidarea startului rapid și oportunității anticipat, prinderea mingii venite din urmă, sincronizarea acțiunilor vârfurilor, eficiența aruncării).	2 ore		
5	Înstruirea elementelor tehnico-tactice specifice fazei I și fazei a II a apărării, replierea și organizarea apărării (oprirea contraatacului, marcajul de interceptie, scoaterea mingii din dribling). Noțiuni de regulament: „comportarea față de adversar”.	2 ore		
6	Atacul și apărarea în sistem, circulații active de minge și jucători- scoaterea mingii de la adversar- blocarea aruncărilor la poartă	2 ore		
7	Verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnico-tactice predare, în cadrul jocului bilateral	2 ore		
Bibliografie				
Bibliografie obligatorie (standard de referință)				

*** Regulamenteperamuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei*, elaborate de Federațiile sportive.

Bibliografie facultativă (selectivă)

Bibliografie:

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

Dumnițescu, S., (2003) – Jogging – alergă pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;

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

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

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

Nastase, D., V., (2011) – Dans sportiv – Metodologia performanței. Editura Paralela 45, Pitești.

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

Popescu G., (2005) – Impact aerob, Editura Elisavros, 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 practică în activitățile corporale de timp liber” Editura Universității Pitești, 2015

Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobă și sportul aerob, Editura ISPE, București.

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

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

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

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

www.reductostart.com

www.w.nutrition.org.uk

www.w.flex-fitness.ro

PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.2. Lecție practică *		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL I	Introducere în lumea șahului. Piese și tablă de șah (prezentare) Familiarizarea cu piesele de șah și tablă de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor Notarea șahistă (câmpurile, coloanele și liniile)	4	dialogul explicatia demonstratia	Încadrulă aceste ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
	Șah. Mat. Pat. Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunișicații)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	Anunțarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese înegale) Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
Verificare		2	demonstratia	Competiție de șah Prezentare referat

Bibliografie:

Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - *Primi pași în șah*, București, Editura Sport-Turism.

Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - *Jocul de șah: manual pentru începători*, București, Editura Șah Press.

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

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 educația fizică.

5. Jocurile șahului în lecția de educația 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 secțiune latino - dansul cha-cha
11. Alcătuiți un complex cu exerciții specifice gimnasticii aerobice cu combinații de pașe 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	Prezența 30% / Activitate lectie 30% / Evaluări 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

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,
Lect univ. Dr. Stancu Maura

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament,
(prestator)

Director departament

20 sept. 2017

prof.univ.dr. Cretu Marian