

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I, anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Electronică, Comunicații și Calculatoare
1.3	Departamentul	Electronică, Calculatoare și Inginerie Electrică
1.4	Domeniul de studii	Inginerie electrică
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Electromecanică / Inginer electromecanic (2151.1.3)

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Educație fizică și sport I					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Rada Larisa					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	A/R	2.7	Regimul disciplinei	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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								61 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								14
Tutorat								15
Examinări								2
Alte activități								10
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	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea sălii cu casetofon.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C11. Gestionează dezvoltarea profesională personală (1 PC)
Competențe transversale	CT2 Organizează informații, obiecte și resurse (2 PC)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educatie fizice și sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acestora; 2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educației fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe. <p>B. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare. 3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării; 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării

	<p>corporale armonioase;</p> <p>4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <p>1. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si sport.</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii;</p>
--	---

8. Continuturi

8.1. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora. Efectuarea măsurătorilor antropometrice și ale capacității de efort - greutate (kg), înălțime (cm), circumferința taliei (cm), circumferința soldului (cm), perimetrul toracic, anvergura, bust - frecvența cardiacă (puls/minut), frecvența respiratorie (respirații /min) Corpul uman și mișcarea - pozițiile corpului - mișcările corpului	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.
2	Igiena în activitățile de educație fizică Dans popular – Hora mare Complex de dezvoltare fizică armonioasă Test - îndoirea trunchiului înainte din poziție așezat Testul Ruffier Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2	explicatia lucrul în grup	
3	Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice Dans popular – Brașoveanca Complex de dezvoltare fizică armonioasă Test - ridicarea trunchiului în poziția așezat – 30 sec Dezvoltarea musculaturii abdominale și membrelor inferioare.	2		
4	Formații pentru practicarea exercițiilor fizice Acțiuni pe și de pe loc Dans popular- Hora oltenescă Complex de dezvoltare fizică armonioasă Test - flotari Dezvoltarea musculaturii abdominale și membrelor superioare.	2		
5	Armonie corporală - postura corporală - atitudini fizice deficiente Calcularea indicilor de armonie corporală Dans popular – Sârba lui 22 Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și spate.	2		
6	Fairplay și siguranță în educație fizică Dans popular – Ungurica Testul Ruffier Stretching	2		
7	Verificare	2		

Bibliografie:

1. Amzar E.L., Stancu M., (2019) – *Activități motrice de întreținere, Edit. Universității din Pitești*
2. Amzar E.L., Rada, L., (2022) – *educația fizică în învățământul superior, Edit. Universității din Pitești*
3. Crețu, M., (2006) – *Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.*
4. Dumnitrescu, S., (2003) – *Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;*
5. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.*
6. Jenkins R., (2001) – *Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.*
7. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – *Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.*
8. Popescu G, (2005) – *Impact aerobic, Editura Elisavaros, București.*
9. Rada L., Amzar E.L., (2021) – *Educația fizică în viața studenților, Edit. Universității din Pitești*
10. Stoenescu, G. (2000) – *Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.*
11. Teodorescu R., Lioara B., (2004) – *Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.*
12. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – *Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.*
13. [www – referate.ro](http://www.referate.ro)\ referate\ Supletea si elasticitate.
14. www.reductostart.
15. w.w.w nutrition.org.uk
16. w.w.w flex-fitness.ro

8.2. Seminar/Laborator*	Nr.ore	Metode de predare	Observații
TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUTIȚI MEDICAL			
1. Educația fizică – rolul și importanța ei în sănătatea omului.			
2. Educația fizică și timpul liber la studenților.			
3. Socializare prin sport.			
4. Mijloace de evaluare în educație fizică.			
5. Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică.			
6. Istoricul dansului popular			
Bibliografie:			
1. Amzar E.L., Stancu M., (2019) - <i>Activități motrice de întreținere</i> , Edit. Universității din Pitești			
2. Amzar E.L., Radal., (2022) – <i>educația fizică în învățământul superior</i> , Edit. Universității din Pitești			
3. Crețu, M., (2006) – <i>Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative</i> , Editura Universității din Pitești.			
4. Dumnitrescu, S., (2003) – <i>Jogging – alergii pentru viață</i> , Editura Cartea de buzunar, București;			
5. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – <i>Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor</i> , Editura Semne, București.			
6. Jenkins R., (2001) – <i>Fitness-gimnastică pentru toți</i> , Ed.Alex-Alex, București, 2001.			
7. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – <i>Condiția fizică</i> , Editura Universitaria, Craiova.			
8. Popescu G, (2005) – <i>Impact aerob</i> , Editura Elisavros, București.			
9. Rada L., L., Amzar E.L., (2021) - <i>Educația fizică în viața studenților</i> , Edit. Universității din Pitești			
10. Stoenescu, G. (2000) – <i>Gimnastica aerobica si sportul aerob</i> , Editura ISPE, Bucuresti.			
11. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - <i>Fitness cu Radu</i> , Editura Coreus Grup.			
12. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – <i>Sanatate prin sport</i> , Editura Universitaria Craiova.			
13. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.			
14. www.reductostart.ro .			
15. w.w.w nutrition.org.uk			
16. 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 / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală	Verificare practică Analiza modului de prezentare a probelelor fizice	10%
	• Evaluare periodică	Evaluare practică Verificarea cunoștințelor însușite de student pe parcursul semestrului	30%
	• Activitate lucrări practice:	Evaluare practică Analiza modului de prezentare a probelor fizice	30%
	• Prezența la lucrările practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	30 %
10.6 Standard minim de performanță	▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie <u>prezența și intervenția</u> studentului în activitățile de lucrări practice + <u>participarea la realizarea și prezentarea dansurilor populare.</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, iar evaluare va consta într-o testare teoretică pe baza noțiunilor transmise pe parcursul seminariilor efectuate.

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

Data completării
20.09.2023

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Data aprobării în Consiliul departamentului,
20.09.2023

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

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