

## FIȘA DISCIPLINEI

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II, 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 | Electromecanica / Inginer electromecanic (2151.1.3)  |

## 2. Date despre disciplină

|                           |  |   |     |           |    |                             |                   |     |     |                     |   |  |
|---------------------------|--|---|-----|-----------|----|-----------------------------|-------------------|-----|-----|---------------------|---|--|
| 2. Date despre disciplina |  |   |     |           |    |                             |                   |     |     |                     |   |  |
| 2.1                       | Denumirea disciplinei                          |   |     |           |    | Educație fizică și sport II |                   |     |     |                     |   |  |
| 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 | II | 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     |
| <b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>                                |                                |    |     |               |   |     |           | 61 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                     |                                |    |     |               |   |     |           | 5      |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                                |    |     |               |   |     |           | 15     |
| 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>educație fizice și sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p><b>A. Obiective cognitive</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acestora;</li> <li>2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educației fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe.</li> </ol> <p><b>B. Obiective procedurale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive</li> <li>2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</li> <li>3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;</li> </ol> |

|  |  |
|--|--|
|  | 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;<br>4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.<br><u>C. Obiective atitudinale</u><br>1. Respectarea normelor de igiena și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport.<br>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii; |
|--|--|

## 8. Conținuturi

| 8.1. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă |   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații<br>Resurse folosite  |
|--|---|---------|--|---|
| 1  | Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare.<br>Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora.<br>Efectuarea măsurătorilor antropometrice și ale capacității de efort<br>- greutate (kg), înălțime (cm), circumferința taliei (cm), circumferința soldurilor (cm), perimetrul toracic, anvergura, bust<br>- frecvența cardiacă (puls/minut), frecvența respiratorie (respirații /min)<br>Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Recapitularea dansurilor populare învățate în semestrul I<br>Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor. | 2       | dialogul<br>explicatia<br>demonstratia<br>conversația<br>euristică<br>explicatia<br>lucrul în grup | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. |
| 2  | Deprinderile motrice – aspecte generale;<br>Dans – cha –cha - aspecte generale;<br>Învățarea pasului new-york, pas de bază din dansul cha-cha<br>Dezvoltarea musculaturii abdominale.   | 2       |  | Prezentarea<br>combinatiei de pași<br>din dansul cha-cha  |
| 3  | Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Învățarea pasului hand to hand, pas de bază din dansul cha-cha<br>Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.   | 2       |  |   |
| 4  | Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Învățarea pasului spot-turn din cha-cha.<br>Consolidarea pașilor învățați (pasul 1 și 2).  | 2       |  |   |
| 5  | Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Consolidarea combinației de pași   | 2       |  |   |
| 6  | Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Consolidarea combinației de pași   | 2       |  |   |
| 7  | Verificare  | 2       |  |   |

### Bibliografie:

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

### 8.2. Seminar/ Laborator

#### TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUȚIȚI MEDICAL

- Istoricul dansului cha-cha -cha
- Socializare prin sport.
- Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică.

## 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 /<br>Lucrări practice /<br>Tema de casă | • Evaluare finală  | <b>Verificare practică</b><br>Analiza modului de prezentare a combinației de pași din dansul cha-cha | <b>10%</b>                   |
|  | • Evaluare periodică   | <b>Evaluare practică</b><br>Verificarea cunoștințelor însușite de student pe parcursul semestrului   | <b>30%</b>                   |
|  | • Activitate lucrări practice:   | <b>Evaluare practică</b><br>Analiza modului de prezentare a pașilor de dans învățați                 | <b>30%</b>                   |
|  | • Prezența la lucrările practice.  | <b>Notare curentă.</b><br>Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice | <b>30 %</b>                  |
| 10.6 Standard minim de performanță                   | ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie<br><u>prezența și intervenția</u> studentului în activitățile de lucrări practice + <u>participarea la realizarea și prezentarea complexului de exercitii și a pașilor de cha-cha</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