

## FI A DISCIPLINEI

## EDUCA IE FIZIC SI SPORT IV, anul universitar 2018-2019

## 1. Date despre program

1.1	Institu ia de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Electronic , Comunica ii și Calculatoare
1.3	Departamentul	Electronic , Calculatoare și Inginerie Electric
1.4	Domeniul de studii	Inginerie electric
1.5	Ciclul de studii	Licen
1.6	Programul de studiu / calificarea	Electromecanic / inginer electromecanic (215216), inginer electromecanic SCB (215201), inginer producție (215205), proiectant inginer electromecanic (215215), specialist mentenanță electromecanic -automatic echipamente industriale (215220)

## 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Educa ie fizic					
2.2	Titularul activit ilor de curs					-					
2.3	Titularul activit ilor de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Rada Larisa					
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>Distribu ia 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								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								10
Examinări								19
Alte activități .....								2
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	Capacități 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 casetofon.

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei (3 p.c.).

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educație fizică și sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acesteia;</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><u>B. Obiective procedurale</u></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</li> </ol>

	<p>psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</p> <p>3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcărilor;</p> <p>3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <p>1. Respectarea normelor de igienă și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport.</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exerciții;</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de cas		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor	2	dialogul explicatia demonstratia conversația euristic explicatia lucrul în grup	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.  Prezentarea complexului de exerciții
2	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2		
3	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2		
4	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Alcătuirea unui program individual de pregătire musculară pentru trenul inferior.	2		
5	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Alcătuirea unui program individual de pregătire musculară pentru trenul superior	2		
6	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Alcătuirea unui program individual de pregătire musculară pentru musculatura abdominală și spatelui.	2		
7	Verificare	2		

### Bibliografie:

1. Creu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodica 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 aerobă pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.
4. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastic pentru toți, Ed. Alex-Alex, București, 2001.
5. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobă, Editura Clusium, Cluj-Napoca.
6. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
7. Popescu G., (2005) – Impact aerobă, Editura Elisavara, București.
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
9. Stoianescu, G. (2000) – Gimnastica aerobă și sportul aerobă, Editura ISPE, București.
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
11. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sănătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
12. www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.
13. [www.reductostart.ro](http://www.reductostart.ro).
14. w.w.w nutrition.org.uk
15. w.w.w flex-fitness.ro

## PROGRAM AH - PENTRU STUDENȚII SCUTII MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator*		Nr.ore	Metode de predare	Observații
1	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	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.  Anunțarea și alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfârșitul semestrului.
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 (total, parțial, relativ)	2		

	Capturarea figurilor ap rate de piese legate	
6	Matul Dezlegarea	2
7	<b>Verificare</b>	2

## Bibliografie:

1. Polihroniade, E., R dulescu, T., (1982) - *Primii pa i în ah*, Bucure ti, Editura Sport-Turism.
2. Palamar, C., Ioni , M., (2001) - *Jocul de ah: manual pentru încep tori*, Bucure ti, Editura ah Press.
3. Cerceta ., M., (2007) - *Lec ii de ah pentru încep tori*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.

**TITLURI REFERATE PENTRU STUDEN II SCUTI I MEDICAL**

1. Alc tuirea unui program de exerci ii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerci ii, descriere, dozare)
2. Alc tuirea unui program de exerci ii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerci ii, descriere, dozare)
3. Alc tuirea unui program de exerci ii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerci ii, descriere, dozare)
4. Istoricul dansului sportiv
5. Descrie i din sec iunea latino dansul cha-cha

## Bibliografie:

1. Cre u, M., (2006) – Gimnastica de baz metoda organiz rii, dezvolt rii fizice generale i a capacit ii aplicative, Editura Universit ii din Pite ti.
2. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergii pentru via , Editura Cartea de buzunar, Bucure ti;
3. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – Gimnastica aerobica pe în elesul tuturor, Editura Semne, Bucure ti.
4. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastic pentru to i”, Ed.Alex-Alex, Bucure ti, 2001.
5. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.
6. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condi ia fizic , Editura Universitaria, Craiova.
7. Popescu G, (2005) – Impact aerobica, Editura Elisaveros, Bucure ti.
8. Popescu M., (1995) – Educa ia fizic i sportul în preg tirea studen ilor, Editura Did. i Pedag., Bucure ti.
9. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerobica, Editura ISPE, Bucuresti.
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
11. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
12. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
13. [www.reductostart](http://www.reductostart).
14. w.w.w nutrition.org.uk
15. w.w.w flex-fitness.ro

**9. Coroborarea con inuturilor disciplinei cu a tept rile reprezentan ilor comunita ii epistemice, asocia iilor profesionale i angajatori din domeniul aferent programului**

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota final
10.4 Curs			
10.5 Seminar / Laborator / Tema de cas	30% - prezen a, 30% - activitate seminar, 30% - evaluare periodic	practic	10%
10.6 Standard minim de performan	<u>prezen a și intervenția</u> studentului în activit țile de lucrari practice + <u>participarea la realizarea i prezentarea complexului de exercitii</u>		

*Promovarea studen ilor scuti i medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerin elor precizate în Procesul Verbal: prezen a la or în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau par ial, activitate de ah. Evaluarea final se va realiza dup caz, prin competi ii de ah si prezentare oral a unui referat cu tem prestabilit de c tre cadrul didactic, cu trimitere specific asupra activit ii de Educa ie Fizic i Sport. La finalul semestrului procentajul se va transforma în calificativ ADMIS/RESPINS.*

Data complet rii  
17.09.2018

Titular de curs,  
.....

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

Data aprob rii în Consiliul departamentului,  
21.09.2018

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Cretu Marian

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