**FIŞA DISCIPLINEI**

***EDUCATIE FIZICA,*** *anul universitar*  **2018-2019**

1. **Date despre program**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Instituţia de învăţământ superior | Universitatea din Piteşti |
| 1.2 | Facultatea | Mecanică şi Tehnologie |
| 1.3 | Departamentul | Autovehicule si transport |
| 1.4 | Domeniul de studii | Ingineria autovehiculelor |
| 1.5 | Ciclul de studii | Licenţă |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Autovehicule rutiere / Inginer auto |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | **Educaţie Fizică şi Sport** |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 | Titularul activităţilor de seminar / laborator | **Lector univ. dr. Stancu Maura** |
| 2.4 | Anul de studii | I | 2.5 | Semestrul | 2 | 2.6 | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | Complementara |

1. **Timpul total estimat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 | Număr de ore pe saptămână | 1 | 3.2 | din care curs |  | 3.3 | S / L / P | 1 |
| 3.4 | Total ore din planul de înv. | 14 | 3.5 | din care curs |  | 3.6 | S / L / P | 14 |
| **Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual** | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe |  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 4 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | 2 |
| Tutoriat | 4 |
| Examinări | 4 |
| Alte activităţi ..... |  |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 11 |
| **3.8** | **Total ore pe semestru** | **14** |
| **3.9** | **Număr de credite** | **1** |

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | De curriculum |  |
| 4.2 | De competenţe | Capacitate de efort fizic, de practicare in timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme. Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu) |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | De desfăşurare a cursului |  |
| 5.2 | De desfăşurare a laboratorului | Sala/teren de sportMateriale didactice specifice |

1. **Competenţe specifice vizate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe profesionale | * Operarea cu concepte fundamentale din domeniul ştiinţelor inginereşti
* Utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale din domeniul ingineriei autovehiculelor
* Conceperea de soluţii constructive care să asigure îndeplinirea cerinţelor funcţionale ale autovehiculelor
* Proiectarea tehnologiilor de fabricare pentru autovehicule rutiere
* Proiectarea şi aplicarea tehnologiilor de mentenanţă pentru autovehicule rutiere
* Operarea cu concepte privind managementul sistemelor şi subsistemelor economice, care au ca obiect de activitate cercetarea, proiectarea, fabricarea sau întreţinerea autovehiculelor rutiere
 |
| Competenţe transversaletransversale | * Executarea sarcinilor profesionale conform cerinţelor precizate şi în termenele impuse, urmărind un plan de lucru prestabilit şi sub îndrumare calificată
* Integrarea facilă în cadrul unui grup, asumându-şi roluri specifice şi realizând o bună comunicare în colectiv
* Realizarea dezvoltării personale şi profesionale, utilizând eficient resursele proprii şi instrumentele moderne de studiu
 |

1. **Obiectivele disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Familiarizarea studenților cu domeniul *educatie fizice si sportului,* cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului, asigurarea efectelor de compensare asupra activităţii intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului şi oboselii; |
| 7.2 Obiectivele specifice | OS1 – cuprinderea tuturor studenţilor în practicarea sistematică şi independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate;OS2 – formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant a viitorilor lor elevi;OS3 – însuşirea cunoştinţelor în vederea realizării capacităţii de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activităţi educative cu caracter sportiv.OS4 – îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice precum şi a dezvoltării corporale armonioase;OS5 – ridicarea nivelului general de motricitate şi însuşirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;OS6 – formarea şi consolidarea unui sistem de cunoştinţe practice şi teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanţă cu sarcinile generale ale învăţământului superior;OS7 – modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.; |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8.1. Curs**  | Nr. ore | Metode de predare | ObservaţiiResurse folosite |
| **8.2. Aplicaţii / Lecție practică***\*sem 2* | Nr. ore | Metode de predare | ObservaţiiResurse folosite |
| 1 | Joc bilateral – verificare capacităţii de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învăţate semestrul anterior. | 2 | *Intuitivă- a demonstrării, a observării execuţiei altor subiecţi**Practică-exersarea deprinderilor motrice**Exersarea pentru dezvoltarea calităţilor motrice**Întreceri, competiţii**De corectare a greşelilor de execuţie**De apreciere verbală, cu notă**De verificare- probe şi norme de control* |  |
| 2 |  Joc cu tema : aplicarea oportună şi eficientă a elementelor tehnico-tactice învăţate, omogenizarea echipei. noţiuni de regulament: ,,loviturile libere”, | 2 |
| 3 | Încrucişările între 2-3 jucători – invatare. Noţiuni de regulament: ,,lovitura de la poartă”, | 2 |
| 4 |  Încrucişările între 2-3 jucători – consolidare cu accent pe deplasare rapidă şi pasă precisă pe poziţie viitoare. Noţiuni de regulament: ,,lovitura de la poartă”, | 2 |
| 5 | Însuşirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu laba piciorului, Joc şcoală. Noţiuni de regulament: ,,aruncarea de la margine”, | 2 |
| 6 | Însuşirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu coapsa, în condiţii de creştere a vitezei de zbor a acesteia. Joc şcoală.  | 2 |
| 7 | Însuşirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu pieptul, în condiţii de creştere a vitezei de zbor a acesteia. Joc şcoală.  | 2 |
| 8 | Atacul poziţional - invatare | 2 |
| 9 | Atacul poziţional – consolidare cu accent pe folosirea paselor scurte.  | 2 |
| 10 | Apărarea combinată, invatare. Noţiuni de regulament: ,,afară din joc – ofsaid”, | 2 |
| 11 | Apărarea combinată, consolidare prin joc cu tema. | 2 |
| 12 | Joc bilateral – dezvoltarea capacităţii de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învăţate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizaţi.  | 2 |
| 13 | Joc bilateral – dezvoltarea capacităţii de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învăţate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizaţi. | 2 |
| 14 |  Evaluare finală: aprecierea capacităţii de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învăţate. | 2 |
| **Bibliografie obligatorie (standard de referinţă)**\*\*\* Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei,* elaborate de Federaţiile sportive.**Bibliografie facultativă (selectivă)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * 1. ***Creţu, M.,* (2006)** – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale şi a capacităţii aplicative, Editura Universităţii din Piteşti.
	2. ***Dumnitrescu, S.,* (2003) –** Jogging – alergi pentru viaţă, Editura Cartea de buzunar, Bucureşti;
	3. ***Ferrario B., Aparaschivei M.,* (2004)** – Gimnastica aerobică pe înţelesul tuturor, Editura Semne, Bucureşti.
	4. ***Jenkins R.,*** **(2001)** – Fitness-gimnastică pentru toţi”, Ed.Alex-Alex, Bucureşti, 2001.
	5. ***Kulcsar, St.*** **(2000)** – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.
	6. ***Nastase, D., V.,*** **(2011)** – Dans sportiv – Metodologia performantei. Editura Paralela 45, Pitesti.
	7. ***Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A.,*** **(2006)** – Condiţia fizică, Editura Universitaria, Craiova.
	8. ***Popescu G***, **(2005)** – Impact aerobic, Editura Elisavaros, Bucureşti.
	9. ***Popescu M.,* (1995)** – Educaţia fizică şi sportul în pregătirea studenţilor, Editura Did. şi Pedag., Bucureşti.
	10. ***Stancu Maura*** ,,Educaţia fizică şi sportul în învăţământul superior” Editura Universităţii Piteşti, 2004
	11. ***Stancu Maura*** ,,Locul si rolul educatiei fizice in viata familiei contemporane” Editura Universitaria Craiova, 2008
	12. ***Stancu Maura*** ,,Femeile si motivatia practicarii activitatilor corporale de timp liber” Editura Universităţii Piteşti, 2015
	13. ***Stoenescu, G.*** **(2000) –** Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.
	14. ***Teodorescu R., Lioara B*., (2004)** - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
	15. ***Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)*** – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
	16. Zapletal, M., (1980), *Mică enciclopedie a jocurilor*, Ed. Sport – Turism.
	17. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
	18. [**www.reductostart**](http://www.reductostart)**.**
	19. w.w.w nutrition.org.uk
	20. w.w.w flex-fitness.ro
 |

 |

**PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8.2. Lecție practică** *\** | **Nr.****ore** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| **SEMESTRUL II** | Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri propriiÎndepărtarea figurilor apărătoare | 4 | dialogul explicatiademonsratiaconversația euristică | În cadrul acestei şedinţe se stabilesc obligaţiile studenţilor şi se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor.Anuntarea şi alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfarşitul semestruluiCompetitie de sahPrezentare referat |
| Distrugerea apărătorilorSlăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii | 4 |
| Eliberarea coloanelor, diagonalelor,câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor şi liniilor, matul sufocat (etouffe) | 4 |
| Atacul în linie ( cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) | 4 |
| Legarea ( totală, parţială, relativă)Capturarea figurilor apărate de piese legate | 4 |
| Matul Dezlegarea | 4 |
|  | **Verificare** | 4 |
| **Bibliografie:**1. ***Polihroniade, E., Rădulescu, T.,*** **(1982)** - *Primii paşi în şah*, Bucureşti, Editura Sport-Turism.
2. ***Palamar, C., Ioniţă, M.,* (2001)** - *Jocul de şah: manual pentru începători*, Bucureşti, Editura Şah Press.
3. ***Cercetaş., M.,* (2007)** - *Lecţii de şah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.
 |
| TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL |
| 1. Educatia fizica – rolul si importanta ei in sanatatea omului. |
| 2. Educatia fizica si timpul liber la studenti. |
| 3. Socializare prin sport. |
| 4. Mijloace de evaluare in educatie fizica. |
| 5. Jocul si rolul lui in lectia de educatie fizica |
| 6. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerciţii, descriere, dozare) |
| 7. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerciţii, descriere, dozare) |
| 8. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerciţii, descriere, dozare) |
| 9. Istoricul dansului sportiv |
| 10. Descrieţi din secţiunea latino - dansul cha-cha |
| 11. Alcătuiţi un complex cu exerciţii specifice gimnasticii aerobice cu combinaţii de paşi pe loc. |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cerintele actuale ale societăţii, cu nevoia studenţilor de compensare a muncii intelectuale intensive şi mai ales de menţinere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenţilor de piaţa muncii este condiţionată si de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viaţă sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenţilor la orele de educaţie fizică universitară. |

1. **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 | Prezenţa, activitate curenta 30% / Participare activa 30% / Evaluări periodice 30% | verificare | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanţă | prezenţa și intervenția studentului în activitățile de lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exercitii   |

Data completării Titular de curs, Titular de seminar / laborator,

 Lect univ. Dr. Stancu Maura

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament, Director departament

 (prestator)

 prof.univ.dr. Cretu Marian