

## FI A DISCIPLINEI

## EDUCA IE FIZIC , anul universitar 2019-2020

## 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. Date despre disciplina:											
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	I	2.5	Semestrul	I	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								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								19
Examinări								2
Alte activități .....								
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 la liceu).
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 aparate fitness.

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Operarea cu concepte fundamentale din știința calculatoarelor și tehnologia informației.
Competențe transversale	CT1. Identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora, etapelor de lucru, timpilor de lucru, termenelor de realizare aferente și riscurilor aferente; CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

## 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 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><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive</li> </ol>

	<p>2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesional, a echilibrului psihomotoric de bună dispoziție prin mijloc care.</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	Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalitățile de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora. Efectuarea măsurătorilor antropometrice și ale capacității de efort	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.
2	Complex de dezvoltare fizică armonioasă . Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2		
3	Complex de dezvoltare fizică armonioasă . Dezvoltarea musculaturii trenului superior.	2		
4	Complex de dezvoltare fizică armonioasă . Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor.	2		
5	Complex de dezvoltare fizică armonioasă . Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2		
6	Complex de dezvoltare fizică armonioasă . Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2		
7	Verificare	2		Prezentarea complexului de exerciții
<b>Bibliografie:</b>				
1. Creu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești. 2. Dumitrescu, 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 Elisavros, București. 8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București. 9. Stoienescu, 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. <a href="http://www.reductostart">www.reductostart</a> . 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	Introducere în lumea șahului. Piese și tabla de șah (prezentare) Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor Notarea șahist (câmpurile, coloanele și liniile)	4	dialogul explicatia demonstratia conversația euristic	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	Șahul. Matul. Patul. Rocada Valoarea pieselor de șah ( pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4		
3	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) Fazele partidei ( deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4		
4	<b>Verificare</b>	2		

Bibliografie:			
1. Polihroniade, E., R. dulescu, T., (1982) - <i>Primii pa i în ah</i> , Bucure ti, Editura Sport-Turism.			
2. Palamar, C., Ioni , M., (2001) - <i>Jocul de ah: manual pentru încep tori</i> , Bucure ti, Editura ah Press.			
3. Cerceta ., M., (2007) - <i>Lec ii de ah pentru încep tori</i> , Cluj-Napoca, Editura Mediamira.			
<b>TITLURI REFERATE PENTRU STUDEN II SCUTI I MEDICAL</b>			
1. Educa ia fizic – rolul i importan a ei în s n tatea omului.			
2. Educa ia fizic i timpul liber la studen ilor.			
3. Socializare prin sport.			
4. Mijloace de evaluare în educa ie fizic .			
5. Jocul i rolul lui în lec ia de educa ie fizic .			
Bibliografie:			
1. Cre u, M., (2006) – Gimnastica de baz metodica 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 Elisavaros, 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. <a href="http://www.reductostart">www.reductostart</a> .			
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 i interven ia studentului în activit ile de lucrari practice + 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  
.....

Titular de curs,  
.....

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

Data aprob rii în Consiliul departamentului,  
.....

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

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