

**FI A DISCIPLINEI**  
**EDUCA IE FIZIC SI SPORT III,**  
**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 disciplin**

2.1	Denumirea disciplinei					Educa ie fizic si sport III					
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	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	<b>Total ore pe semestru</b>	<b>75</b>						
3.9	<b>Număr de credite</b>	<b>3</b>						

**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	
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>Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acestora;</li> <li>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>Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>Asigurarea deconectării la factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mijlocul care.</li> <li>Cultivarea simțului estetic la ritmului de execuție a mișcărilor;</li> <li>Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;</li> <li>Dezvoltarea motricității generale și specifice.</li> </ol> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Respectarea normelor de igienă și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport.</li> <li>Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii:</li> </ol>
--	---

## 8. Con inuturi

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, modalități 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 trunchiului 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

**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. [www.reductostart](http://www.reductostart).
14. w.w.w nutrition.org.uk
15. w.w.w flex-fitness.ro

## PROGRAM AH - PENTRU STUDEN II SCUTII I MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator *		Nr.ore	Metode de predare	Observa ii
1	Introducere în lumea şahului. Piesele i tabla de şah (prezentare) Familiarizarea cu piesele de şah i tabla de şah. Câmpul de lupt . Mutarea pieselor Notarea ahist ( câmpurile, coloanele i liniile)	4	dialogul explicatia demonstratia conversa ia euristic	În cadrul acestei edin e se stabilesc obliga iile studen ilor i se precizeaz criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.  Anun area i alegerea titlului de referat, pe care trebuie s -l prezinte la sfar itul semestrului.
2	ahul. Matul . Patul. Rocada Valoarea pieselor de ah ( pionii, dama, turnurile, nebunii i caii)	4		
3	Schimburile pieselor (sacrificiu- schimbul a dou piese inegale) Fazele partidei ( deschiderea, jocul de mijloc i 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  
17.09.2019

Titular de curs,  
.....

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

Data aprob rii în Consiliul departamentului,  
19.09.2019

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

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