

## FI A DISCIPLINEI

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I,**  
anul universitar 2019-2020

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Electronica, Comunicații și Calculatoare
1.3	Departamentul	Electronica, Calculatoare și Inginerie Electrică
1.4	Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	<b>Rețele și software de telecomunicații</b> / Inginer emisie (215301); Inginer proiectant comunicații (215310)

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei					Educație Fizică și Sport I					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lector univ. dr. Ghimisliu Florin Gabriel					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	1	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	1/0
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	-	3.6	S / L	14/0
<b>Distribuția 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								17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								-
Examinări								4
Alte activități .....								20
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	
4.2	De competențe	Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme. Elemente și structuri de exerciții pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala/teren de sport Materiale didactice specifice

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT3. Adaptarea la noile tehnologii, dezvoltarea profesională și personală, prin formare continuă folosind surse de documentare tipice, software specializat și resurse electronice în limba română și, cel puțin, într-o limbă de circulație internațională – 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, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselii;
7.2 Obiectivele	OS1 – cuprinderea tuturor studenților în practicare sistematică și independentă a

specifice	<p>exercițiilor fizice și a sporturilor preferate;</p> <p>OS2 – formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant al viitorilor lor elevi;</p> <p>OS3 – însușirea cunoștințelor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv.</p> <p>OS4 – îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>OS5 – ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;</p> <p>OS6 – formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior;</p> <p>OS7 – modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.);</p>
-----------	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
-				
8.2. Aplicații / Lecții practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Teme la dispoziția profesorului. 1) Prezentarea obiectivelor disciplinei, a jocului de fotbal și principalelor lui reguli, a obligațiilor studenților și modalităților de notare. 2) Cunoașterea colectivului de studenți, a competențelor acestora.	1	<i>Intuitiv - a demonstrații, a observării execuției altor subiecți</i> <i>Practic - exersarea deprinderilor motrice</i> <i>Exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice</i> <i>Întreceri, competiții</i> <i>De corectare a greșelilor de execuție</i> <i>De apreciere verbală, cu notă</i> <i>De verificare- probe și norme de control</i>	
2	Învățarea și consolidarea elementelor tehnice fără minge (deplasarea în teren, schimbările de direcție, etc.) Noțiuni de regulament: „Terenul de joc”	1		
3	Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu minge (preluarea și lovirea mingii cu piciorul – diferite procedee) cu accent pe formarea capacității de control a balonului. Noțiuni de regulament: „mingea”.	1		
4	Învățarea și consolidarea conducerii mingii cu interiorul labei piciorului, cu exteriorul și cu ărețul plin. Noțiuni de regulament: „atacul prin alunecare – acțiune regulamentară sau abatere”,	1		
5	Învățarea și consolidarea conducerii mingii și protejarea acesteia în timpul manevrării. Autoarbitraj	1		
6	Învățarea și consolidarea contraatacului cu accent pe transmiterea și preluarea precisă a mingii. Noțiuni de regulament: „lovitura de pedeapsă – 11 m sau penalty”,	1		
7	Apărarea în zonă – învățare.	1		
8	Apărarea în zonă – consolidare cu accent pe plasament corect.	1		
9	Complexe de elemente tehnice consolidate și perfecționate prin structuri de exerciții diferite și joc colectiv. Noțiuni de regulament: „numărul jucătorilor”,	1		
10	Complexe de elemente tehnico-tactice, consolidate și perfecționate prin structuri de exerciții diferite și joc colectiv.	1		
11	Învățarea și consolidarea marcajului –cu accent pe supravegherea atentă a adversarului. Noțiuni de regulament: „lovitura de la col – cornerul”,	1		
12	Învățarea și consolidarea demarcajului cu accent pe supravegherea atentă a adversarului.	1		
13	Joc cu temă. Autoarbitraj.	1		
14	Evaluare final : aprecierea execuțiilor elementelor tehnico-tactice preluate.	1		
<b>Bibliografie obligatorie (standard de referință)</b> *** Regulamente pe ramuri de sport: Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, Tenis, elaborate de Federațiile sportive de specialitate <b>Bibliografie facultativ (selectiv)</b>				

**CREȚU, M., (2006),** *Gimnastica de baz metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*, Edit. Universității din Pitești, Pitești

**DUMNITRESCU, S., (2003),** *Jogging – alergie pentru viață*, Edit. Cartea de buzunar, București

**FERRARIO B., APARASCHIVEI M., (2004),** *Gimnastica aerobă pe înțelesul tuturor*, Edit. Semne, București

**JENKINS R., (2001),** *Fitness-gimnastic pentru toți*, Edit. Alex-Alex, București

**KULCSAR, T., (2000),** *Gimnastica aerobă*, Edit. Clusium, Cluj-Napoca

**N STASE, D., V., (2011),** *Dans sportiv, Metodologia performanței*, Edit. Paralela 45, Pitești

**NICULESCU, M., GEORGESCU L., MARINESCU, A., (2006),** *Condiția fizică*, Edit. Universitaria, Craiova

**POPESCU, G., (2005),** *Impact aerobă*, Edit. Elisavros, București

**POPESCU, M., (1995),** *Educația fizică și sportul în pregătirea studenților*, Edit. Didactică și Pedagogică, București

**STANCU, M., (2004),** *Educația fizică și sportul în învățământul superior*, Edit. Universității Pitești, Pitești

**STANCU, M., (2008),** *Locul și rolul educației fizice în viața familiei contemporane*, Edit. Universitaria, Craiova

**STANCU, M., (2015),** *Femeile și motivația practică a activităților corporale de timp liber*, Edit. Universității Pitești, Pitești

**STOENESCU, G., (2000),** *Gimnastica aerobă și sportul aerobă*, Edit. ISPE, București

**TEODORESCU, R., LIOARA, B., (2004),** *Fitness cu Radu*, Edit. Coreus Grup, București

**VLADU, L., MARINESCU, A., AMZAR, L., (2008),** *Sănătate prin sport*, Edit. Universitaria, Craiova

**ZAPLETAL, M., (1980),** *Mic enciclopedie a jocurilor*, Edit. Sport – Turism, București

[www.referate.ro/referate/Suplețea și elasticitatea](http://www.referate.ro/referate/Suplețea și elasticitatea)

[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

[www.flex-fitness.ro](http://www.flex-fitness.ro)

#### PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.2. Lecție practică *		Nr ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL I	Introducere în lumea șahului. Piesele și tabla de șah (prezentare)	2	dialogul explicativ demonstrația	În cadrul acestei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
	Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor. Notarea ahist (câmpurile, coloanele și liniile)	2	conversații a euristică	
	Mutarea pieselor. Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	2		
	Șah. Mat. Pat Roca	2		Anunțarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului
	Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	2		
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbarea a două piese inegale)	2		
	<b>Verificare</b>	2		Competiție de șah Prezentare referat

#### Bibliografie:

**POLIHRONIAD, E., R DULESCU, T., (1982),** *Primii pași în șah*, Edit. Sport-Turism, București

**PALAMAR, C., IONIȚĂ, M., (2001),** *Jocul de șah: manual pentru începători*, Edit. Șah Press, București

**CERCETA, M., (2007),** *Lecții de șah pentru începători*, Edit. Mediamira, Cluj-Napoca

#### TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

1. Educația fizică – rolul și importanța ei în sănătatea omului.
2. Educația fizică și timpul liber la studenți.
3. Socializare prin sport.
4. Mijloace de evaluare în educație fizică.
5. Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică
6. Alctuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciții, descriere, dozare)
7. Alctuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerciții, descriere,

dozare)
8. Alc tuirea unui program de exerci ii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerci ii, descriere, dozare)
9. Istoricul dansului sportiv
10. Descrie i din sec iunea latino - dansul cha-cha
11. Alc tui i un complex cu exerci ii specifice gimnasticii aerobice cu combina ii de pa i pe loc.

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

Con inutul disciplinei este în concordan cu cerintele actuale ale societ ii, cu nevoia studen ilor de compensare a muncii intelectuale intensive i mai ales de men inere a unei st ri de s n tate optime. Consider m c incluziunea studen ilor de pia a muncii este condi ionat si de capacitatea fizic de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de s n tate bun , de adoptare a unui stil de via s n tos, acestea fiind unele din efectele particip rii studen ilor la orele de educa ie fizic universitar .

**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	- participare seminar, - activitate seminar, - evaluare periodic - evaluare finala	Lucrare practic	30% 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performan	prezen a și intervenția studentului în activit țile de lucrari practice + participarea la realizarea i prezentarea liniilor metodice / complexului de exercitii		

*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.*

Data complet rii  
18 septembrie 2019

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,  
Lect univ. Dr.Ghimisliu Florin Gabriel

Data aprob rii în Consiliul departamentului,  
19 septembrie 2019

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

Director departament  
(beneficiar)  
Prof. Univ. Dr. Gheorghe erban