

## FI A DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II,  
anul universitar 2019-2020

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Electronica, Comunicatii 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 II					
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar					Lector univ. dr. Ghimisliu Florin Gabriel					
2.4	Anul de studii	I	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	Seminar	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs		3.6	Seminar	14
<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						
<b>3.8</b>	<b>Total ore pe semestru</b>	<b>75</b>						
<b>3.9</b>	<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	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educație fizice și sportului</i> , cu conceptele
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

general al disciplinei	fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și oboselei;
7.2 Obiectivele specifice	<p>OS1 – cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și independentă a 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 a 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 / Lecție practică *sem 2		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc bilateral – verificare capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate semestrul anterior.	1	<i>Intuitiv - a demonstrații, a observării execuției altor subiecți Practic - exersarea deprinderilor motrice Exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice Întreceri, competiții De corectare a greșelilor de execuție De apreciere verbală, cu notă De verificare- probe și norme de control</i>	
2	Joc cu tema : aplicarea oportună și eficientă a elementelor tehnico-tactice învățate, omogenizarea echipei. noțiuni de regulament: „loviturile libere”,	1		
3	Încrucișările între 2-3 jucători – învățare. Noțiuni de regulament: „lovitura de la poartă”,	1		
4	Încrucișările între 2-3 jucători – consolidare cu accent pe deplasare rapidă și pas precis pe poziție viitoare. Noțiuni de regulament: „lovitura de la poartă”,	1		
5	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu laba piciorului, Joc coală. Noțiuni de regulament: „aruncarea de la margine”,	1		
6	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu coapsa, în condiții de creștere a vitezei de zbor a acesteia. Joc coală.	1		
7	Însușirea mecanismului de bază al preluării amortizate a mingii cu pieptul, în condiții de creștere a vitezei de zbor a acesteia. Joc coală.	1		
8	Atacul pozițional - învățare	1		
9	Atacul pozițional – consolidare cu accent pe folosirea paselor scurte.	1		
10	Apărarea combinată, învățare. Noțiuni de regulament: „afară din joc – ofsaid”,	1		
11	Apărarea combinată, consolidare prin joc cu tema.	1		
12	Joc bilateral – dezvoltarea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizați.	1		
13	Joc bilateral – dezvoltarea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate. Arbitrarea jocului de jucători nominalizați.	1		
14	Evaluare finală : aprecierea capacității de aplicare în joc a elementelor tehnico-tactice învățate.	1		

**Bibliografie obligatorie (standard de referin )**

\*\*\* Regulamente pe ramuri de sport: Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei, Tenis, elaborate de Federa iile sportive de specialitate

**Bibliografie facultativ (selectiv )**

**CREȚU, M., (2006),** *Gimnastica de baz metodica organiz rii, dezvolt rii fizice generale i a capacit ii aplicative*, Edit. Universit ii din Pite ti, Pite ti

**DUMNITRESCU, S., (2003),** *Jogging – alergi pentru via* , Edit. Cartea de buzunar, Bucure ti

**FERRARIO B., APARASCHIVEI M., (2004),** *Gimnastica aerobica pe în elesul tuturor*, Edit. Semne, Bucure ti

**JENKINS R., (2001),** *Fitness-gimnastic pentru to i*, Edit. Alex-Alex, Bucure ti

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

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

**NICULESCU, M., GEORGESCU L., MARINESCU, A., (2006),** *Condi ia fizic* , Edit. Universitaria, Craiova

**POPESCU, G., (2005),** *Impact aerobica*, Edit. Elisaveros, Bucure ti

**POPESCU, M., (1995),** *Educa ia fizic i sportul în preg tirea studen ilor*, Edit. Didactic i Pedagogic , Bucure ti.

**STANCU, M., (2004),** *Educa ia fizic i sportul în înv mântul superior*, Edit. Universit ii Pite ti, Pite ti

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

**STANCU, M., (2015),** *Femeile i motivația practică rii activității corporale de timp liber*, Edit. Universit ii Pite ti, Pite ti

**STOENESCU, G., (2000),** *Gimnastica aerobica i sportul aerobica*, Edit. ISPE, Bucuresti

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

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

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

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

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

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

**PROGRAMA AH - PENTRU STUDENȚII SCUTIȚI MEDICAL**

8.2. Lecție practică *		Nr. ore	Metode de predare	Observa ii
SEMESTRUL II	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndep rtarea figurilor ap r toare	2	dialogul explicatia demonstratia conversația euristic	În cadrul acestei edin e se stabilesc obliga iile studen ilor i se precizeaz criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Anuntarea i alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfar itul semestrului Competitie de sah Prezentare referat
	Distrugerea ap r torilor Sl biciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2		
	Eliberarea coloanelor, diagonalelor, câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor i liniilor, matul sufocat (etouffe)	2		
	Atacul în linie ( cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2		
	Legarea ( total , par ial , relativ ) Capturarea figurilor ap rate de piese legate	2		
	Matul Dezlegarea	2		
	<b>Verificare</b>	2		

**Bibliografie:**

**POLIHRONIAD, E., R DULESCU, T., (1982),** *Primii pa i în ah*, Edit. Sport-Turism, Bucure ti

**PALAMAR, C., IONIȚ , M., (2001),** *Jocul de ah: manual pentru încep tori*, Edit. ah Press, Bucure ti

**CERCETA ., M., (2007),** *Lec ii de ah pentru încep tori*, Edit. Mediamira, Cluj-Napoca

**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 în educație fizică.
5. Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică
6. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerciții, descriere, dozare)
7. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerciții, descriere, dozare)
8. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerciții, descriere, dozare)
9. Istoricul dansului sportiv
10. Descrieți din secțiunea latino - dansul cha-cha
11. Alcătuiți un complex cu exerciții specifice gimnasticii aerobice cu combinații de pași pe loc.

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților ilor comunități epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenților de piața muncii este condiționată și de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară.

**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 finală	Lucrare practică	30% 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	prezență și intervenția studentului în activitățile de lucrări practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exerciții		

*Promovarea studenților scutiți medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerințelor precizate în Procesul Verbal: prezență la oră în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau parțial, activitate de ach.*

*Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiții de ach și prezentare orală a unui referat cu temă prestabilită de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activității de Educație Fizică și Sport.*

Data completării  
18 septembrie 2019

Titular de curs,

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
19 septembrie 2019

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

Director departament  
(beneficiar)  
Prof. Univ. Dr. Ing. Gheorghe Șerban