

FI A DISCIPLINEI

EDUCA IE FIZIC I SPORT IV

anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Institu ia de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Electronică, Comunicații și Calculatoare
1.3	Departamentul	Electronică, 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	Releu și software de telecomunicații / Inginer emisie (215301); Inginer proiectant comunicații (215310)

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Educație fizică și sport IV					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Asist. univ. dr. VI AN PAUL					
2.4	Anul de studii	II	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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								9
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 în semestrul I).
4.2	De competențe	Capacitatea de concepere corectă a rolului și beneficiilor emise de educație fizică și implicit de a acționa, 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 seminarului	Sala de sport/ teren. Dotarea sălii cu necesarul de materiale sportive auxiliare procesului didactic de specialitate: conuri, jaloane, mingi, vestuție de diferențiere.

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
7.2 Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acesteia; 2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educației fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe. <p>B. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive 4. Asigurarea deconectării față de factorul de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mijlocul care. 5. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție artistică; 6. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; 7. Dezvoltarea motricității generale și specifice. <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Respectarea normelor de igienă și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport. 9. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii;

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
8.2. Aplicații: Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale, a brațelor, musculaturii spatelui și a coapselor; Învățarea principalelor procedee tehnice de lovire a mingii și intrare în posesie, preluarea și conducerea mingii de fotbal cu talpa; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în jocul de fotbal;	2	dialogul explicativ demonstrativ conversația euristică lucrul în grup	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Prezentarea complexului de exercitii
2	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere Învățarea conducerii, protejării și a mișcărilor inselatoare (fentele) specifice jocului de fotbal	2		
3	Învățarea tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal. Lovirea mingii cu piciorul: -lovirea cu latul (interiorul piciorului); -lovirea cu șiretul interior; -lovirea cu șiretul exterior; -lovirea mingii cu șiretul plin; -joc bilateral- regulament. Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	2		
4	Preluarea mingii: -preluarea mingii cu piciorul; -preluarea mingii cu coapsa; -preluarea mingii cu pieptul; -joc bilateral-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	2		
5	Complex de dezvoltare fizică armonioasă; Gimnastica de bază, rostogoliri, rulări, forme ușoare de căderi; Tehnica jocului portarului. Regulament-lovitura de început și de reluare a jocului. Tactica jocului - definiție, sistematizare, caracteristici. Fazele și formele atacului. Fazele și formele apărării. Regulament-mingea în joc și în afara din joc. Structuri de exercitii pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării. Perfecționarea procedeelor tehnico-tactice specifice	2		

	funcțiilor jucătorilor, în fazele de organizare ale atacului și apărării. Acțiuni tehnico-tactice frecvente în joc pe compartimente în atac și apărare.			
6	Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare. Regulament - greșeli și comportări nesportive. Momente fixe ale jocului în atac și în apărare. Rolul portarului în dirijarea acțiunilor colective la unele faze fixe din apropierea porții. Tactica jocului portarului. Regulament-loviturile libere.	2		
7	Verificare	2		

Bibliografie:

1. Crețu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
2. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergie pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;
3. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastic pentru toți, Ed. Alex-Alex, București, 2001.
4. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium, Cluj-Napoca.
5. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
6. Popescu G., (2005) – Impact aerob, Editura Elisavaroș, București.
7. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
8. Stoienescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica și sportul aerob, Editura ISPE, București.
9. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
10. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sănătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
11. Apolzan, D., (1999), *Fotbal 2010*. Editat sub egida FRF, București.
12. Nea, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2000), *Fotbal*. Turda: Ed JRC
13. Ormenisan, S., (2009), *Relația dintre anxietate și performanța la jucătorii de fotbal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
14. Popovici, C., (2008), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
15. Popovici, C., Monea Dan(2004), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
16. Popovici, C., (2006), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
17. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
18. www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.
19. www.reductostart.ro.
20. www.nutrition.org.uk
21. www.flex-fitness.ro

PROGRAM AH - PENTRU STUDENȚII SCUTII I MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator*	Nr.ore	Metode de predare	Observații
1. Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	dialogul explicatia demonstratia conversația euristică	În cadrul acestei lecții 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. Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2		
3. Eliberarea coloanelor, diagonalelor, câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2		
4. Atacul în linie (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2		
5. Legarea (total, parțial, relativ) Capturarea figurilor apărătoare de piese legate	2		
6. Matul Dezlegarea	2		
7. Verificare	2		

Bibliografie:

1. Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - *Primii pași în şah*, București, Editura Sport-Turism.
2. Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - *Jocul de şah: manual pentru începători*, București, Editura Şah Press.
3. Cercetaș, M., (2007) - *Lecții de şah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.

TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUTII I MEDICAL

1. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciții, descriere, dozare)
2. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerciții, descriere, dozare)
3. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale (8 exerciții, descriere, dozare)
4. Istoricul dansului sportiv
5. Descrieți din seciunea latino dansul cha-cha

Bibliografie:

1. Creu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
2. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;
3. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.
4. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastic pentru toți, Ed. Alex-Alex, București, 2001.
5. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium, Cluj-Napoca.
6. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
7. Popescu G., (2005) – Impact aerob, Editura Elisaveros, București.
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
9. Stoianescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica și sportul aerob, Editura ISPE, București.
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
11. Popovici, C., (2006), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
12. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodice, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
13. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sănătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
14. www – referate.ro\ referate\ Suplețea și elasticitate.
15. www.reductostart.
16. w.w.w nutrition.org.uk
17. w.w.w flex-fitness.ro

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și 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	<ul style="list-style-type: none"> - interesul pentru disciplină, - activitate seminar, - evaluare periodică - evaluare finală 	practic	30% 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrări practice + participarea la realizarea și prezentarea complexului de exerciții		

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

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

La finalul semestrului procentajul se va transforma în calificativ ADMIS/RESPINS.

Data completării:
17_septembrie_2019

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
Asist. univ. dr. Vișan Paul



Data aprobării în
Consiliul departamentului,
19_septembrie_2019

Director de departament,
(prestator)
Prof. univ. dr. Niculescu Ionela

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



.....