

FI A DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZIC I SPORT III

anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Instituția 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 electronica, telecomunicații și tehnologii informaționale
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Rețele și software de telecomunicații / Inginer emisie (215301); Inginer proiectant comunicații (215310)

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Educație fizică și sport III						
2.2	Titularul activităților de curs					-						
2.3	Titularul activităților de seminar					Asist. univ. dr. VI AN PAUL						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	A/R	2.7	Regimul disciplinei	C/O	

Timpu 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
Tutoriat								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						

3. 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)

4. Condiții (acolo unde este cazul)

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

5. 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.

6. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educatie fizice si 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 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>

7. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
-		-	-	-
8.2. Aplicații / Lecție practică *sem I		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Joc cu tema, verificarea nivelului de însușire a elementelor tehnico-tactice predate.	1	Intuitiv - <i>a demonstrații, a observații execuției altor subiecți</i> Practic - <i>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 bilateral cu aplicarea oportună și eficientă a elementelor tehnico-tactice învățate cu accent pe sincronizarea jucătorilor. Arbitraj cu jucători nominalizați.	1		
3	Structură tehnică: primirea, conducerea, protejarea mingiei și ut la poartă.	1		
4	Structură tehnică: primirea, conducerea, protejarea mingiei și ut la poartă, consolidare și perfecționare în condiții de adversitate.	1		
5	Deposare din lateral, învățare. Noțiuni de regulament: „echipamentul jucătorilor”.	1		
6	Deposare din lateral, consolidare prin joc	1		
7	Intrarea în posesia mingiei, păstrarea și transmiterea ei – consolidarea diferitelor procedee prin structuri de exerciții și joc coal. Noțiuni de regulament: „mingea în joc și afară din joc”.	1		
8	Intrarea în posesia mingiei, păstrarea și transmiterea ei – consolidarea diferitelor procedee prin structuri de exerciții și joc cu tema.	1		
9	Fentele și mișcările în el toare – învățare.	1		
10	Fentele și mișcările în el toare – consolidare în condiții de adversitate. Joc coal. Autoarbitraj.	1		
11	Aplicarea procedeele tehnice în structuri apropiate de joc – consolidare cu accent pe cursivitate, viteză de execuție și eficiență. Noțiuni de regulament: „arbitrul”.	1		
12	Aplicarea procedeele tehnice în structuri apropiate de joc – consolidare prin joc.	1		
13	Joc bilateral cu aplicarea oportună și eficientă a elementelor tehnico-tactice învățate.	1		
14	Evaluare: Procedee tehnice executate izolat și în cadrul unei structuri tehnico-tactice.	1		

Bibliografie obligatorie (standard de referință)

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

Bibliografie facultativ (selectiv)

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

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

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

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

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

NISTASE, 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 practicii activității fizice 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), *Sănătatea prin sport*, Edit. Universitaria, Craiova

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

www.referate.ro/referate/Supleța și elasticitatea

www.nutrition.org.uk

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 explicatia demonstrația conversația	În cadrul acestei edine se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Anunțarea și alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfârșitul semestrului Competiție de șah Prezentare referat
	Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă.	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Mutarea pieselor	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Notarea șahist (câmpurile, coloanele și liniile)	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Șah. Mat. Pat Roca	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale)	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	2	euristic explicația demonstrația conversația	
	Verificare	2		

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

CERCETĂ, 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. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciții, descriere, dozare)

7. Alc tuirea unui program de exerci ii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerci ii, 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.

8. 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	- Implicarea și interesul pentru disciplină, - activitate seminar, - evaluare periodic - evaluare finala	Lucrare practic	30% 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performan	prezen a i interven ia studentului în activit ile 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
17 septembrie 2019

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,
Asist. univ. dr. VI AN PAUL

Data aprob rii în Consiliul departamentului,
19 septembrie 2019

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

Director departament
(beneficiar)
Prof. univ. dr. Ing. Gheorghe erban