**FIŞA DISCIPLINEI - EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**

**Anul universitar 2018-2019**

Decan,

Prof.dr.ing. Daniela Tărniceriu

**1.Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iaşi |
| 1.2 Facultatea | Electronică, Telecomunicaţii şi Tehnologia Informaţiei |
| 1.3 Departamentul | Telecomunicații și Tehnologii Informaționale |
| 1.4 Domeniul de studii | Inginerie electronică, telecomunicaţii si tehnologii informationale |
| 1.5 Ciclul de studii[[1]](#endnote-1) | Licență |
| 1.6 Programul de studii | Tehnologii și sisteme de telecomunicații |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Educație fizică și sport** | | | | Cod disciplină  DLC315 | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | | - | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de aplicaţii | | | lect.univ.dr. Ursanu Adela -Ioana | | | |  | | |
| 2.4 Anul de studii[[2]](#endnote-2) | 3 | 2.5 Semestrul[[3]](#endnote-3) | | 2 | 2.6 Tipul de evaluare[[4]](#endnote-4) | A/R | | 2.7 Tipul disciplinei[[5]](#endnote-5) | DL |

**3. Timpul total estimat al activităţilor zilnice (ore pe semestru)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | din care 3.2 curs | |  | 3.3a sem. |  | 3.3b laborator | 1 | 3.3c proiect | |  |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ[[6]](#endnote-6) | 14 | din care 3.5 curs | |  | 3.6a sem. |  | 3.6b laborator | 14 | 3.6c proiect | |  |
| Distribuţia fondului de timp[[7]](#endnote-7) | | | | | | | | | | Nr. ore | |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | | | | | 2 | |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | | | | | | 2 | |
| Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate şi portofolii | | | | | | | | | | 2 | |
| Tutoriat[[8]](#endnote-8) | | | | | | | | | | - | |
| Examinări[[9]](#endnote-9) | | | | | | | | | | 2 | |
| Alte activităţi: | | | | | | | | | | 2 | |
| 3.7 Total ore studiu individual[[10]](#endnote-10) | 10 | |
| 3.8 Total ore pe semestru[[11]](#endnote-11) | 24 | |
| 3.9 Numărul de credite | 1 | |

**4. Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum[[12]](#endnote-12) | nu este cazul |
| 4.2 de competenţe | nu este cazul |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfăşurare a cursului[[13]](#endnote-13) |  |
| 5.2 de desfăşurare a seminarului / laboratorului / proiectului[[14]](#endnote-14) | * Terenuri sintetice pentru fotbal, handbal, volei, baschet,   badminton,tenis ,sali de tenis de masă, săli de gimnastică,   * Săli de forță, materiale specifice etc. * Studenții vor respecta atât codul drepturilor și obligațiilor studentului cât și reglementările prevăzute de Carta Universității Tehnice ,,Gh.Asachi” din Iași |

**6. Competenţele specifice acumulate[[15]](#endnote-15)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Număr de credite alocat disciplinei[[16]](#endnote-16): | | |  | Repartizare credite pe competenţe |
| Competenţe profesionale | CP1 | Cunoaşterea teoriilor şi metodelor de bază din domeniul educaţiei fizice şi sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; | |  |
| CP2 | Utilizarea cunoştinţelor de bază pentru explicarea şi desfăşurarea activităţii; | |  |
| CP3 | Utilizarea principiilor şi metodelor de predare pentru rezolvarea situaţiilor tipice domeniului activităţii de educaţie fizică; | |  |
| CP4 | Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru a aprecia calitatile, acumularile realizate pe parcursul activității. | |  |
| Competenţe  transversale | CT1 | Cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității la disciplina educație fizică si sport | | 1 |

**7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiective generale ale disciplinei | - mărirea capacităţii de efort fizic şi intelectual;  - dezvoltarea armonioasă a organismului;  - optimizarea stării de sănătate;  - prevenirea instalării deficienţelor fizice globale şi segmentare, formarea şi menţinerea atitudinilor corecte ale corpului. |
| Obiective specifice | - îmbunătăţirea calităţilor motrice de bază (forţă, viteză, rezistenţă, îndemânare);  - însuşirea şi consolidarea unor elemente şi procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive şi aplicarea lor în condiţii de concurs sau joc bilateral;  - învăţarea unor noţiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, tenis de masă, handbal, fotbal), de organizare şi desfăşurare a diferitelor competiţii;  - stimularea interesului studenţilor pentru practicarea sistematică şi independentă a exerciţiului fizic în mod individual şi colectiv;  - crearea obişnuinţei de respectare a normelor de igienă sportivă şi de prevenire a accidentelor;  - dezvoltarea capacităţii de autoapărare şi autodepăşire. |

**8. Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.1 Curs[[17]](#endnote-17) | Metode de predare[[18]](#endnote-18) | Observaţii |
| Bibliografie curs: | | |
| 8.2a Seminar | Metode de predare[[19]](#endnote-19) | Observaţii |
| 8.2b Laborator  1. Atletism: - alergari in tempo moderat;  -alergari de durata, 1-2 min. , 5-10 min.,  -elemente din şcoala alergării;  -tehnica pasului lansat şi a startului din picioare;  -tehnica alergării cu accelerare şi a pasului lansat de viteză;  -pasul alergător de semifond;  -tehnica săriturii în lungime de pe loc;  -succesiune de pasi sariti si saltati;  -aruncarea mingii medicinale inainte si inapoi , prin azvirlire pe desupra capului  2. Gimnastică de bază, aerobică şi artistică:  -exerciţii de front şi formaţii, variante de mers şi alergare, exerciţii simple pe sol;  -exerciţii sub formă de joc şi elemente dinamice simple din gimnastica acrobatică (rostogoliri, răsturnări etc );  -trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport;  -elemente de lucru la bară;  -variante de sărituri şi deplasări ritmate;  -paşi de dans clasic, modern şi popular pe muzică adecvată;  3. Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton.  -pozitii fundamentale, asezare si deplasare in teren  -lovituri simple, servicii, exercitii de preluare, prindere si pasare a mingii de pe loc si din alergare  -exercitii de finalizare a actiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj  -participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferire efective.  4. Imbunatatirea calitatilor motrice de baza si apecifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness.  -cresterea forți și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterelor și halterelor  -exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masă activă  -îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție) prin exerciții specifice  -ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemânare specifică diferitelor ramuri sportive  -cresterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente  -sporirea rezistenței. | Metode de predare[[20]](#endnote-20)  Discuții, exersarea  exercițiului ,explicații | Observaţii  14 ore |
| 8.2c Proiect | Metode de predare[[21]](#endnote-21) | Observaţii |
| Bibliografie aplicaţii (seminar / laborator / proiect):  1. Brata Maria,1996, Metodica educaţiei fizice şi sportului, vol. I, Universitatea Oradea,  2. Cârstea Gh.,1993, Teoria şi Metodica Educaţiei fizice şi sportulu , Editura Universul, Bucureşti,  3. Dragnea A. şi col.,2006, Eduaţie fizică şi sport – teorie si didactica, Editura FEST, Bucureşti,  4.Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităţilor motrice, Editura Didactica şi Pedagogica, R.A., Bucureşti  5.Gaiţă D.,Merghes P.; 2002, Primul pas – Principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare; Ed Mirton, Timisoara  6. Hanţiu I., 2011, Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Universităţii din Oradea,  7.Ionescu, A., Mazilu ,V. 1971, Exerciţiul fizic în slujba sănătăţii, Editura Stadion, Bucuresti  8.Ionescu I.V.1995, Fotbal, Ed. Helicon, Bucuresti  9.Maroti, Ş., 2008 Baschet, volumul I, Editura Universităţii din Oradea, Oradea  10.Maroti ,Ş., 2009 Baschet. Volumul II, Editura Universităţii din Oradea, Oradea.  11.Merghes P,Ţeghiu A., 2006; Gimnastica medicală pentru prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice; Ed Mirton, Timisoara  12.Morun P.;1996, Curs practic de educaţie fizică şi sport. Lito.  13.Preda O.;1995, Volei la studenţi; Ed.Mirton, Timisoaraa  14. Siclovan I.,1979, Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Sport - Turism, Bucureşti  15.Teghiu A., Merghes P, 2009, Deficientele Fizice-ghid practic” Ed. Eurostampa Timisoara  16.Teodorescu, Leon, 1973, Terminologia educaţiei fizice şi sportului, Editura Stadion, Bucuresti  17.Ulmeanu, Constantin ,1966, Noţiuni de fiziologie cu aplicaţii la exerciţiile fizice, Editura UCFS, Bucuresti  18.www.frb.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de baschet, F.R. Baschet  19.www.frf.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de fotbal, F.R. Fotbal  20.www.frh.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de handbal, F.R. Handbal  21. www.frv.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de volei, F.R.Volei | | |

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului[[22]](#endnote-22)**

|  |
| --- |
| Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învăţământ urmăreşte pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar şi realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecţionarea în profesia aleasă. Educația fizică și sportul vine să întregească planul de învățământ al acestui profil de inginerie, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber, la crearea premizelor pentru abordarea calitățatilor profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.  Educaţia fizică şi sportul contribuie la dezvoltarea atât fizică, cât şi intelectuală a studenţilor, la educaţia estetică, etică, tehnică şi profesională. |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs |  |  |  |
| 10.5a Seminar |  |  |  |
|  |  |
| 10.5b Laborator |  | Teste pe parcurs[[23]](#endnote-23): |  |
|  |  | Activitate la seminar/laborator/proiect/practica | 100% |
| 10.5c Proiect |  |  |  |
| 10.5d Alte activităţi[[24]](#endnote-24) |  |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanţă[[25]](#endnote-25) | | | |
| •participarea activă la orele de educație fizică,  •aplicarea în joc bilateral a elementelor şi procedeelor tehnice studiate în acest semestru, dar şi cunosterea și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc (la un joc sportiv). | | | |

Data completării, Semnătura titularului, 10.03.2019

Data avizării în departament,

1. *Licenţă / Master* [↑](#endnote-ref-1)
2. *1-4 penrtru licenţă, 1-2 pentru masterSS* [↑](#endnote-ref-2)
3. |  |
   | --- |
   |  |

   *1-8 pentru licenţă, 1-3 pentru master* [↑](#endnote-ref-3)
4. *Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învăţământ* [↑](#endnote-ref-4)
5. *DF - disciplină fundamentală, DID - disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate sau DC - disciplină complementară - din planul de învăţământ* [↑](#endnote-ref-5)
6. *Este egal cu 14 săptămâni* x *numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.5, 3.6abc)* [↑](#endnote-ref-6)
7. *Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completeaza la punctul 3.7.* [↑](#endnote-ref-7)
8. *Între 7 şi 14 ore* [↑](#endnote-ref-8)
9. *Între 2 şi 6 ore* [↑](#endnote-ref-9)
10. *Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.* [↑](#endnote-ref-10)
11. *Suma dintre numărul de ore de activitate didactică directă (3.4) şi numărul de ore de studiu individual (3.7); trebuie să fie egală cu numărul de credite alocat disciplinei (punctul 3.9)* x *24 de ore pe credit.* [↑](#endnote-ref-11)
12. *Se menţionează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente* [↑](#endnote-ref-12)
13. *Tablă, vidoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.* [↑](#endnote-ref-13)
14. *Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.* [↑](#endnote-ref-14)
15. *Competenţele din Grilele G1 şi G1bis ale programului de studii, adaptate la specificul disciplinei, pentru care se repartizează credite (*[*www.rncis.ro*](http://www.rncis.ro/) *sau site-ul facultăţii)* [↑](#endnote-ref-15)
16. *Din planul de învăţământ* [↑](#endnote-ref-16)
17. *Titluri de capitole şi paragrafe* [↑](#endnote-ref-17)
18. *Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuţii cu studenţii (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)* [↑](#endnote-ref-18)
19. *Discuţii, dezbateri, prezentare şi/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciţii şi probleme* [↑](#endnote-ref-19)
20. *Demonstraţie practică, exerciţiu, experiment* [↑](#endnote-ref-20)
21. *Studiu de caz, demonstraţie, exerciţiu, analiza erorilor etc*. [↑](#endnote-ref-21)
22. *Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piaţa muncii* [↑](#endnote-ref-22)
23. *Se va preciza numărul de teste şi săptămânile în care vor fi susţinute.*  [↑](#endnote-ref-23)
24. *Cercuri ştiinţifice, concursuri profesionale etc.* [↑](#endnote-ref-24)
25. *Se particularizează la specificul*

    *disciplinei standardul minim de performanţă din grila de competenţe a programului de studii.* [↑](#endnote-ref-25)