

**FIȘA DISCIPLINEI - EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**Anul universitar 2019-2020**



Decan,  
Prof.dr.ing. Daniela Tărniceanu

**1. Date despre program**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași                    |
| 1.2 Facultatea                        | Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației              |
| 1.3 Departamentul                     | Telecomunicații și Tehnologii Informaționale                        |
| 1.4 Domeniul de studii                | Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>1</sup>     | Licență   |
| 1.6 Programul de studii               | Tehnologii și sisteme de telecomunicații                            |

**2. Date despre disciplină**

|  |                                   |                                      |    |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                | E.ducație fizică și sport         | Cod disciplină<br>DIC115             |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs      | -                                 |                                      |    |
| 2.3 Titularul activităților de aplicații | lect.univ.dr. Ursanu Adela -Ioana |                                      |    |
| 2.4 Anul de studii <sup>II</sup>         | I                                 | 2.5 Semestrul                        | 2  |
| 2.6 Tipul de evaluare                    | A/R                               | 2.7 Tipul disciplinei <sup>III</sup> | DC |

**3. Timpul total estimat al activităților 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 învățământ   | 14 | din care 3.5 curs | 3.6a sem. | 3.6b laborator | 14 | 3.6c proiect |         |
| Distribuția fondului de timp   |    |                   |           |                |    |              | Nr. ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                   |           |                |    |              | 2       |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                   |           |                |    |              | 2       |
| Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate și portofolii                         |    |                   |           |                |    |              | 2       |
| Tutoriat   |    |                   |           |                |    |              | -       |
| Examinări  |    |                   |           |                |    |              | 2       |
| Alte activități:   |    |                   |           |                |    |              | 2       |
| 3.7 Total ore studiu individual  | 10 |                   |           |                |    |              |         |
| 3.8 Total ore pe semestru <sup>IV</sup>  | 24 |                   |           |                |    |              |         |
| 3.9 Numărul de credite   | 1  |                   |           |                |    |              |         |

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

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| 4.1 de curriculum <sup>V</sup> | nu este cazul |
| 4.2 de competențe              | nu este cazul |

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

|  |   |
|--|---|
| 5.1 de desfășurare a cursului <sup>VI</sup>                    |   |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului | • Terenuri sintetice pentru fotbal, handbal, volei, |

|  |  |
|--|--|
|  | baschet,<br>badminton, tenis, sali de tenis de masă, săli de gimnastică,<br>• Săli de forță, materiale specifice etc.<br>• Studenții vor respecta atât codul drepturilor și obligațiilor studentului cât și reglementările prevăzute de Carta Universității Tehnice „Gh.Asachi” din Iași |
|--|--|

#### 6. Competențele specifice acumulate<sup>vii</sup>

| Număr de credite alocate disciplinei |     |   | Repartizare credite pe competențe |
|--------------------------------------|-----|---|-----------------------------------|
| Competențe profesionale              | CP1 | Cunoașterea teoriilor și metodelor de bază din domeniul educației fizice și sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională; |                                   |
|                                      | CP2 | Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și desfășurarea activității;   |                                   |
|                                      | CP3 | Utilizarea principiilor și metodelor de predare pentru rezolvarea situațiilor tipice din domeniul activității de educație fizică;           |                                   |
|                                      | CP4 | Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru a aprecia calitățile, acumulările realizate pe parcursul activității. |                                   |
| Competențe transversale              | CT1 | Cunoștințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității la disciplina educație fizică și sport                            | 1                                 |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

|  |   |
|--|---|
| 7.1 Obiective generale ale disciplinei | - mărirea capacității de efort fizic și intelectual;<br>- dezvoltarea armonioasă a organismului;<br>- optimizarea stării de sănătate;<br>- prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului.  |
| Obiective specifice                    | - îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);<br>- însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral;<br>- învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, tenis de masă, handbal, fotbal), de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;<br>- stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv;<br>- crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;<br>- dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire. |

#### 8. Conținuturi

|                    |                                   |            |
|--------------------|-----------------------------------|------------|
| 8.1 Curs           | Metode de predare <sup>viii</sup> | Observații |
| Bibliografie curs: |                                   |            |
| 8.2a Seminar       | Metode de predare                 | Observații |

|   |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| <p>8.2b Laborator</p> <p>1. Atletism: - alergari in tempo moderat;<br/>         -alergari de durata, 1-2 min. , 5-10 min.,<br/>         -elemente din școala alergării;<br/>         -tehnica pasului lansat și a startului din picioare;<br/>         -tehnica alergării cu accelerare și a pasului lansat de viteză;<br/>         -pasul alergător de semifond;<br/>         -tehnica săriturii în lungime de pe loc;<br/>         -succesiune de pași sariti si saltati;<br/>         -aruncarea mingii medicinale inainte si inapoi , prin azvirlire pe desupra capului</p> <p>2. Gimnastică de bază, aerobică și artistică:<br/>         -exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol;<br/>         -exerciții sub formă de joc și elemente dinamice simple din gimnastica acrobatică (rostogoliri, răsturnări etc );<br/>         -trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport;<br/>         -elemente de lucru la bară;<br/>         -variante de sărituri și deplasări ritmate;<br/>         -pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată;</p> <p>3. Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton.<br/>         -pozitii fundamentale, asezare si deplasare in teren<br/>         -lovituri simple, servicii, exercitii de preluare, prindere si pasare a mingii de pe loc si din alergare<br/>         -exercitii de finalizare a actiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj<br/>         -participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferire efective.</p> <p>4. Îmbunătățirea calitatilor motrice de baza si apecifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness.<br/>         -cresterea forți și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterelor și halterelor<br/>         -exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masă activă<br/>         -îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție) prin exerciții specifice<br/>         -ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemânare specifică diferitelor ramuri sportive<br/>         -cresterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente<br/>         -sporirea rezistenței.</p> | <p>Metode de predare</p> <p>Discuții, exersarea exercițiului ,explicații</p> | <p>Observații</p> <p>14 ore</p> |
| <p>8.2c Proiect</p>   | <p>Metode de predare<sup>xx</sup></p>  | <p>Observații</p>               |
| <p>Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brata Maria,1996, Metodica educației fizice și sportului, vol. I, Universitatea Oradea,</li> <li>2. Cârstea Gh.,1993, Teoria și Metodica Educației fizice și sportulu , Editura Universul, București,</li> <li>3. Dragnea A. și col.,2006, Eduație fizică și sport – teorie si didactica, Editura FEST, București,</li> <li>4.Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Editura Didactica și Pedagogica, R.A., București</li> <li>5.Gaiță D.,Merghes P.; 2002, Primul pas – Principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare; Ed Mirton, Timisoara</li> <li>6. Hanțiu I., 2011, Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea,</li> <li>7.Ionescu, A., Mazilu ,V. 1971, Exercițiul fizic în slujba sănătății, Editura Stadion, Bucuresti</li> <li>8.Ionescu I.V.1995, Fotbal, Ed. Helicon, Bucuresti</li> <li>9.Maroti, Ș., 2008 Baschet, volumul I, Editura Universității din Oradea, Oradea</li> <li>10.Maroti ,Ș., 2009 Baschet. Volumul II, Editura Universității din Oradea, Oradea.</li> <li>11.Merghes P,Țeghiu A., 2006; Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice; Ed Mirton,</li> </ol>   |  |                                 |

Timisoara

12. Morun P.; 1996, Curs practic de educație fizică și sport. Lito.
13. Preda O.; 1995, Volei la studenți; Ed. Mirton, Timisoara
14. Siclovian I.; 1979, Teoria educației fizice și sportului, Editura Sport - Turism, București
15. Teghiu A., Merghes P., 2009, Deficiențele Fizice-ghid practic” Ed. Eurostampa Timisoara
16. Teodorescu, Leon, 1973, Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, Bucuresti
17. Ulmeanu, Constantin, 1966, Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile 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 conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>x</sup>**

Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învățământ urmărește pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar și realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecționarea în profesia aleasă. Educația fizică și sportul vine să întregască planul de învățământ al acestui profil de inginerie, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber, la crearea premizelor pentru abordarea calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

Educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea atât fizică, cât și intelectuală a studenților, la educația estetică, etică, tehnică și 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 <sup>xi</sup>                   |                              |
|  |                           | Activitate la seminar/laborator/proiect/practica | 100%                         |
| 10.5c Proiect  |                           |  |                              |
| 10.5d Alte activități  |                           |  |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță   |                           |  |                              |
| •participarea activă la orele de educație fizică,  |                           |  |                              |
| •aplicarea în joc bilateral a elementelor și procedeele tehnice studiate în acest semestru, dar și cunoșterea și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc (la un joc sportiv). |                           |  |                              |

Data completării,

18.11.2019

Semnătura titularului,



Data avizării în departament,