

Numele disciplinei:	Educație fizică și sport					
Facultatea:	FH		Domeniu:		ISI	
Program de studii	AIA					
Cod plan:	21		Cod disciplină:		773	
Anul de studiu:	1	Forma de examinare: (E-Examen; C- Colocviu; P-Proiect; A/R- Admis/ Respins)	A	Credite ECTS (CR):	E(C)	0
Semestrul:	1		/		R	P
Categoriza disciplinei: (DF - Fundamentală; DD - Domeniu; DS -Specialitate; DC - Complementară; DA - Aprofundare)						DC
Tipul disciplinei: (OB-Obligatorie; OP-Opțională; FC-Facultativă)						OB
Numărul de ore de activitate didactică pe semestru:		Activitate didactică neasistată	0	Activitate didactică asistată parțial		0
Activitate didactică asistată integral:	14	Din care, săptămânal:				
		Curs	Seminar	Laborator	Proiect	
		0	1	0	0	

Departament	DEFS
Cadru didactic titular:	Lector Constantinescu Oana

Obiectivele disciplinei (descrierea rezultatelor învățării):	
Formarea unor seturi de conduite și valori compatibile cu specificul profesiei de inginer constructor . Asigurarea unei stări optime de sănătate fizică și psihică. Dezvoltarea capacității de practicare independentă a activității fizice. Activitatea sportivă îmbunătățește memoria, concentrarea, capacitatea de învățare, reduce stresul și anxietatea. Stimulează lucrul în echipă, cooperarea, disciplinează, ajută la gestionarea succesului și a eșecului.	
Descrierea cursului:	
1. Curs	
2. Seminar/ Laborator/ Proiect/ Practică	Baschet-învățarea pasei cu două mâini de la piept, a driblingului, a aruncării la coș de pe loc și din dribling, joc cu însușirea noțiunilor de regulament.(3 ore) Fotbal-învățarea loviturii cu piciorul, a preluării și conducerii mingii, tras la poartă, joc cu învățarea noțiunilor de regulament.(3 ore) Badminton-învățarea elementelor tehnice de bază-priza rachetei, lovitura de dreapta, serviciul.Învățarea regulamentului de joc și folosirea acestuia în joc bilateral(2 ore) Aerobic-învățarea unor complexe de exerciții și structuri pentru creșterea capacității aerobe, a coordonării, folosind muzică și aparate ajutătoare(3 ore) Fitness-Dezvoltarea forței dinamice și segmentare, a mobilității articulare prin metode active și pasive(3 ore)
3. Bibliografie	Bibliografie: 1.Ciortan(Neumann),O.V.(2016), Dezvoltarea forței de vâslire a înotătorilor de performanță prin utilizarea tehnologiilor computerizate. Pitești, Editura Tiparg. 2.Maleș,D.(2019), Capacitățile coordinative în badminton.Importanță și rol în performanța sportivă.Juniori 14-16 ani.București, Editura Conspress. 3.Motroc,A.(2007),Fotbal-Culegere de exerciții.Bucuresti.Edit.Bren 4.Predescu T., Moanță A. (2001) Baschetul în școală. Instruire – învățare, București, Editura Semne.

--	--

Examinarea:	Ponderea fiecărui criteriu în nota finală
1. Examinarea finală	100%
2. Verificarea cunoștințelor pe parcurs	
Seminar	
Laborator	
Proiect (proiectul nu are notă distinctă)	
3. Evaluări periodice:	
3.1 Examinări scrise / orale	
3.2 Teme, rapoarte, etc.	
4. Alte criterii (se vor specifica)	
Scurtă descriere a procedurii de examinare finală:	
Evaluarea semestrială cuprinde trecerea unor probe și norme de control pentru verificarea nivelului de dezvoltare a forței segmentare. (nr.de repetări/30 secunde) Flotări, genuflexiuni, ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal.	

Estimarea numărului total de ore pe semestru pentru studiu individual			
Tipul de activitate individuală	Nr. ore	Tipul de activitate individuală	Nr. ore
1. Studiu notițe de curs		8. Studiu pentru examinarea finală	
2. Studiu bibliografie obligatorie		9. Ședințe de consultații	
3. Studiu bibliografie suplimentară		10. Documentare practică pe teren	
4. Pregătire activități specific disciplinei		11. Studiu la bibliotecă adițional	
5. Pregătire teme		12. Studiu resurse internet	
6. Studiu pentru evaluări periodice scrise		13. Alte activități (se enumeră)	
7. Studiu pentru evaluări periodice orale		Numărul total de ore:	

Data:	Decan
01 octombrie 2024	Conf. dr. ing. Alexandru Dimache
	Director de departament:
	Lector dr. Titu Anamaria
	Titular de disciplină:
	Lector Constantinescu Oana