

|                                                                                                                   |                              |                                                                              |                 |                                       |                    |      |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------------|------|----|
| Numele disciplinei:                                                                                               | Educație fizică și sport III |                                                                              |                 |                                       |                    |      |    |
| Facultatea:                                                                                                       | FH                           |                                                                              | Domeniu:        |                                       | ISI                |      |    |
| Program de studii                                                                                                 | AIA                          |                                                                              |                 |                                       |                    |      |    |
| Cod plan:                                                                                                         | 21                           |                                                                              | Cod disciplină: |                                       | 794                |      |    |
| Anul de studiu:                                                                                                   | 2                            | Forma de examinare: (E-Examen; C- Colocviu; P-Proiect; A/R- Admis/ Respins ) |                 | A / R                                 | Credite ECTS (CR): | E(C) | 0  |
| Semestrul:                                                                                                        | 3                            |                                                                              |                 |                                       |                    | P    | 0  |
| 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):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>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.</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Descrierea cursului:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. Seminar/<br>Laborator/<br>Proiect/<br>Practică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Baschet- Repetarea procedeelor tehnice însușite în anul I și a regulamentului, consolidarea aruncării la coș de pe loc cu o mână de sus și din dribling, joc(3 ore)</p> <p>Fotbal- perfecționarea lovirii mingii cu piciorul, a preluării și conducerii mingii, lovirea mingii la poartă, joc.(3 ore)</p> <p>Aerobic-repetarea complexelor de exerciții pentru consolidarea ținutei și expresivității, pentru mărirea capacității aerobe, cu fond muzical și aparate ajutătoare.(3 ore)</p> <p>Fitness-perfecționarea structurilor tehnice, menținerea atitudinii corporale corecte, globală și segmentară.(3 ore)</p> <p>Badminton-consolidarea elementelor tehnice de bază : priza rachetei, lovitura de dreapta, serviciul , consolidarea acțiunilor tactice elementare ale jocului de badminton, aplicarea lor în joc cu respectarea regulamentului.(2 ore)</p> |
| 3. Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Bibliografie :</p> <p>1.Motroc,A., (2007),Fotbal-Culegere de exerciții, București, Editura Bren.</p> <p>2.Maleș,D.(2018), Nivelul capacităților coordinative raportat la capacitatea de performanță în badminton. București, Editura Conspress</p> <p>3.Șelărescu, A, Gera(Tițu), A.(1998), Îndrumar privind predarea cunoștințelor teoretice necesare studenților angrenați în învățământul superior de neprofil.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | București, Editura Conspress.<br>4.Netolitzchi,M.(2008), Jocul de baschet, mijloc al Educației fizice din învățământul superior. București, Editura Printech. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 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       |