

Numele disciplinei:	Educație fizică și sport IV						
Facultatea:	FH		Domeniu:		ICV		
Program de studii	CSAAC						
Cod plan:	23		Cod disciplină:		1006		
Anul de studiu:	2	Forma de examinare: (E-Examen; C- Colocviu; P-Proiect; A/R- Admis/ Respins)		C	Credite ECTS (CR):	E(C)	2
Semestrul:	4					P	0
Categoria 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 Șelărescu Anca

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	1.Baschet- Însușirea combinațiilor de doi-trei jucători, repetarea pasei din deplasare în 2-3 jucători, concursuri de aruncări la coș de pe loc din diferite poziții, joc(3 ore) 2.Fotbal.-Exerciții complexe de pase în mișcare, exersarea paselor lungi și a centrărilor Lovirea mingii la poartă cu șiretul din diverse acțiuni tehnico-tactice, joc.(3 ore) 3.Aerobic-Învățarea unor complexe de exerciții noi, cu fond muzical și folosirea de aparatură ajutătoare.(3 ore) 4. Fitness-perfecționarea structurilor tehnice; prevenirea, depistarea și corectarea deficiențelor fizice ușoare,menținerea atitudinii corporale corecte, globală și segmentară (3 ore). 5.Badminton consolidarea elementelor tehnice de bază : priza rachetei, lovitura de dreapta,, serviciul, învățate în anul I, a acțiunilor tactice elementare și aplicarea lor în joc, cu respectarea regulamentului.(2 ore)
3. Bibliografie	Bibliografie : 1.Motroc,A., (2007),Fotbal-Culegere de exerciții, București, Editura Bren. 2.Maleș,D.(2018), Nivelul capacităților coordinative raportat la capacitatea de

	performanță în badminton. București, Editura Conspress 3.Șelărescu, A, Gera(Tițu), A.(1998), Îndrumar privind predarea cunoștințelor teoretice necesare studenților angrenați în învățământul superior de neprofil. București, Editura Conspress. 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	70%
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)	Evaluarea studenților include și participarea la o competiție sportivă organizată de către DEFS.-30%
Scurtă descriere a procedurii de examinare finală:	
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 Șelărescu Anca