

Numele disciplinei:	Educație fizică și sport II					
Facultatea:	FH		Domeniu:		ICV	
Program de studii	CSAAC					
Cod plan:	23		Cod disciplină:		977	
Anul de studiu:	1	Forma de examinare: (E-Examen; C- Colocviu; P-Proiect; A/R- Admis/ Respins)	A / R	Credite ECTS (CR):	E(C)	1
Semestrul:	2				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	Baschet-învățarea pazei din deplasare în 2-3 jucători, a aruncării la coș din alergare, ștafete cu procedeele tehnice însușite , joc.(3 ore) Fotbal-lovirea mingii cu piciorul cu diferite părți,lovirea cu capul, exerciții complexe cu procedeele învățate, repetarea trasului la poartă, joc (3 ore) Badminton-repetarea regulamentului de joc, învățarea acțiunilor tactice elementare specifice badmintonului, joc.(2 ore) Aerobic-învățarea unor complexe și structuri de exerciții pentru creșterea capacității aerobe, a ritmului și coordonării, folosind muzică și aparate ajutătoare.(3 ore) Fitness-dezvoltarea musculaturii corpului pe grupe de mușchi(spate, torace,etc),a tonicității și supleții musculare.(3 ore).
3. Bibliografie	Bibliografie : 1.Motroc,A., (2007),Fotbal-Culegere de exerciții, București, Editura Bren. 2.Maleș,D.(2018), Nivelul capacităților coordinate 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

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