

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rezultatele învățării:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Însușirea unor procedee tehnice de bază specifice disciplinelor practicate, cu aplicabilitate în sportul recreativ,</p> <p>-Îmbunătățirea bagajului de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice cât și a calităților motrice</p> <p>-Dezvoltarea coordonării, agilității, elasticității neuromusculare, a echilibrului, a rezistenței aerobe și anaerobe</p> <p>-Cunoașterea efectelor practicării exercițiului fizic</p> <p>-Îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;</p> <p>-Recreerea studenților și compensarea efortului intelectual depus în orele de studiu;</p> <p>-Îmbunătățirea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale</p> <p>-Dezvoltarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic cu scop sanogenetic/profilactic sau corectiv, recreativ și compensator;</p> <p>-Formarea unor seturi de conduite și valori compatibile cu specificul profesiei</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Descrierea cursului:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2. Seminar/<br>Laborator/<br>Proiect/<br>Practică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1.Baschet- Repetarea procedeeelor 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>2.Fotbal- perfecționarea lovirii mingii cu piciorul, a preluării și conducerii mingii, lovirea mingii la poartă, joc.(3 ore)</p> <p>3.Aerobic-repetarea complexelor de exerciții pentru consolidarea ținutei și expresivității, pentru mărirea capacității aerobe, cu fond muzical și aparate ajutătoare.(3 ore)</p> <p>4.Fitness-perfecționarea</p> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | structurilor tehnice, menținerea atitudinii corporale corecte, globală și segmentară.(3 ore)<br>Badminton-consolidarea 5.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)                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. Bibliografie | Bibliografie :<br>1.Motroc,A., (2007),Fotbal-Culegere de exerciții, București, Editura Bren.<br>2.Maleș,D.(2018), Nivelul capacităților coordinative raportat la capacitatea de performanță în badminton. București, Editura Conspress<br>3.Șelărescu, A, Gera(Tițu), A.(1998), Îndrumar privind predarea cunoștințelor teoretice necesare studenților angrenați în învățământul superior de neprofil. 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                                                                                                    |                                                         |
| 2. Verificarea cunoștințelor pe parcurs                                                                                 |                                                         |
| Seminar                                                                                                                 | Probe și norme pentru dezvoltarea forței segmentare 70% |
| 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)                                                                                     | Joc bilateral sau executarea unui traseu aplicativ 30%  |
| Scurtă descriere a procedurii de examinare finală:                                                                      |                                                         |
| Calificativul A/R se obține în urma trecerii probelor de control și a celorlalte activități sportive alese de studenți. |                                                         |

| 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 2025 | Conf. dr. ing. Alexandru Dimache |
|                   | Director de departament:         |
|                   | Lector dr. Titu Anamaria         |

|  |                        |
|--|------------------------|
|  | Titular de disciplină: |
|  | Lector Șelărescu Anca  |