

Numele disciplinei:	Educație fizică și sport II							
Facultatea:	FH		Domeniu:		ICV			
Program de studii	ACH							
Cod plan:	22		Cod disciplină:		877			
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	
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:	
Înșușirea unor procedee tehnice de bază specifice disciplinelor practicate, cu aplicabilitate în sportul recreativ, -Îmbunătățirea bagajului de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice cât și a calităților motrice -Dezvoltarea coordonării, agilității, elasticității neuromusculare, a echilibrului, a rezistenței aerobe și anaerobe -Cunoașterea efectelor practicării exercițiului fizic -Îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potentialului lor motric; -Recreerea studenților și compensarea efortului intelectual depus în orele de studiu; -Îmbunătățirea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale -Dezvoltarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic cu scop sanogenetic/profilactic sau corectiv, recreativ și compensator; -Formarea unor seturi de conduite și valori compatibile cu specificul profesiei	
Descrierea cursului:	
1. Curs	
2. Seminar/ Laborator/ Proiect/ Practică	1.Baschet-învățarea pasei din deplasare în 2-3 jucători, a aruncării la coș din alergare, ștafete cu procedeele tehnice însușite , joc.(3 ore) 2.Fotbal-lovirea mingii cu piciorul cu diferite părți,lovirea cu capul, exerciții complexe cu procedeele învățate, repetarea trasului la poartă, joc (3 ore) 3.Badminton-repetarea regulamentului de joc, învățarea acțiunilor tactice elementare specifice badmintonului, joc.(2 ore) 4.Aerobic-învățarea unor complexe și structuri de exerciții pentru creșterea capacității aerobe, a ritmului și coordonării, folosind muzică și aparate

	ajutătoare.(3 ore) corpului pe grupe de mușchi(spate, torace,etc),a tonicității și supleții musculare.(3 ore).	5.Fitness-dezvoltarea musculaturii
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	
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)	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 2025	Conf. dr. ing. Alexandru Dimache
	Director de departament:
	Lector dr. Titu Anamaria
	Titular de disciplină:

