

## FIȘA DISCIPLINEI

### Anul universitar 2017-2018

Decan,  
Conf. Univ.dr. Ionita Iulian

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	Știința și ingineria materialelor
1.3 Departamentul	IMSI
1.4 Domeniul de studii	Ingineria materialelor
1.5 Ciclu de studii <sup>49</sup>	Licenta
1.6 Programul de studii	ISI

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei/Cod	Educație Fizică și Sport	Cod - 1ISI14DC
2.2 Titularul activităților de curs		
2.3 Titularul activităților de aplicații	Lector dr. Abalasei Catalin	
2.4 Anul de studii <sup>50</sup>	I	2.5 Semestrul <sup>51</sup>
	1	2.6 Tipul de evaluare <sup>52</sup>
		A/R
		2.7 Tipul disciplinei <sup>53</sup>
		DC

**3. Timpul total estimat al activităților zilnice (ore pe semestru)**

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care 3.2 curs	3.3a sem.	3.3b laborator	1	3.3c proiect
3.4 Total ore din planul de învățământ <sup>54</sup>	14	din care 3.5 curs	3.6a sem.	3.6b laborator	14	3.6c proiect
Distribuția fondului de timp <sup>55</sup>						Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe						10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						6
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate și portofolii						
Tutoriat <sup>56</sup>						
Examinări <sup>57</sup>						10
Alte activități:						6
3.7 Total ore studiu individual <sup>58</sup>						
3.8 Total ore pe semestru <sup>59</sup>	40					
3.9 Numărul de credite						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum <sup>60</sup>	• Nu este cazul.
4.2 de competențe	• Nu este cazul.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului <sup>61</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terenuri sintetice de fotbal, handbal, baschet, tenis; sali de tenis de masa, sali de gimnastică, sala de volei</li> <li>• Sali de forță, materiale specifice etc.</li> <li>• Studentii vor respecta Codul drepturilor și obligațiile studentului și reglementările prevăzute de Carta Universității Teh. „Gh. Asachi” din Iași</li> </ul>
--	---

**6. Competențele specifice acumulate<sup>62</sup>**

		Număr de credite alocate disciplinei <sup>63</sup> :		Repartizare credite pe competențe <sup>64</sup>
CP	CP1	Terenuri sintetice de fotbal		
	CP2	Sali de forță		
	CP3	Studentii vor respecta Codul drepturilor și obligațiile studentului și reglementările prevăzute de Carta Universității Teh.		
	CP4	Terenuri sintetice de fotbal		
CT	CT1	Cunostințe teoretice și practice necesare pentru desfășurarea activității la disciplina respectivă.		

7.2 Obiective specifice	<p>îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemănare);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral;</li> <li>- învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, tenis de masă, fotbal), de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;</li> <li>- stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv;</li> <li>- crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;</li> <li>- dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.</li> </ul>
-------------------------	---

**8. Conținuturi**

8.1 Curs <sup>65</sup>	Metode de predare <sup>66</sup>	Observații
Bibliografie curs:		
8.2a Seminar	Metode de predare <sup>67</sup>	Observații
8.2b Laborator	Metode de predare <sup>68</sup>	Observații
1. Gimnastică de bază, aerobică și artistică: -exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol; -exerciții sub formă de joc și elemente dinamice simple din gimnastică acrobatică (rostogoliri, răsturnări etc); -trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport;		14

-elemente de lucru la bară; -varianțe de sărituri și deplasări ritmate; -pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată; 2. Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton. -poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren -lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare -exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj -participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective. 3. Îmbunătățirea calitatilor motrice de bază și aplice specifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness. -creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterelor și halterelor -exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grasimilor în masă activă. -îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție) prin exerciții specifice -ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice -creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente -sporirea rezistenței.		
8.2c Proiect	Metode de predare <sup>69</sup>	Observații
Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect): Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect): 1. Brata Maria, 1996, Metodica educației fizice și sportului, vol. I, Universitatea Oradea. 2. Cârstea Gh., 1993, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universul, București. 3. Dragnea A. și col., 2006, Educație fizică și sport – teorie și didactică, Editura FEST, București. 4. Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București. 5. Gaiță D., Merghes P.; 2002, Primul pas – Principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare; Ed Mirton, Timisoara. 6. Hanțiu I., 2011, Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea. 7. Ionescu, A., Mazilu, V. 1971, Exercițiul fizic în slujba sănătății, Editura Stadion, București. 8. Ionescu I.V. 1995, Fotbal, Ed. Helicon, București. 9. Maroti, Ș., 2008 Baschet, volumul I, Editura Universității din Oradea, Oradea. 10. Maroti, Ș., 2009 Baschet. Volumul II, Editura Universității din Oradea, Oradea. 11. Merghes P., Teghiu A., 2006; Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice; Ed Mirton, Timisoara. 12. Morun P.; 1996, Curs practic de educație fizică și sport. Lito. 13. Preda O.; 1995, Volei la studenți; Ed. Mirton, Timisoara. 14. Siclovian I., 1979, Teoria educației fizice și sportului, Editura Sport - Turism, București. 15. Teghiu A., Merghes P., 2009, Deficiențele Fizice-ghid practic” Ed. Eurostampa Timisoara. 16. Teodorescu, Leon, 1973, Terminologia educației fizice și sportului, Editura Stadion, București. 17. Ulmeanu, Constantin, 1966, Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice, Editura UCFS, București. 18. www.frb.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de baschet, F.R. Baschet. 19. www.frf.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de fotbal, F.R. Fotbal. 20. www.frh.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de handbal, F.R. Handbal. 21. www.frv.ro, 2014, Regulamentul oficial al jocului de volei, F.R. Volei.		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>70</sup>**

Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învățământ urmărește pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar și realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecționarea în profesia aleasă. Educația fizică și sportul vine să întregască planul de învățământ al acestui profil de inginerie, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber, la crearea premizelor pentru abordarea calitatilor profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

Educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea atât fizică, cât și intelectuală a studenților, la educația estetică, etică, tehnică și profesională

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5a Seminar			
10.5b Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aparatului, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chestionar scris</li> <li>Răspuns oral</li> <li>Caiet de laborator (lucrări experimentale, referate)</li> <li>Demonstrație practică</li> </ul>	50% (minim 5)
10.5c Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului</li> <li>Evaluarea critică a unui proiect</li> </ul>	% (minim 5)
10.5d Alte activități <sup>71</sup>			% (minim 5)
10.6 Standard minim de performanță <sup>72</sup>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>participarea activă la orele de educație fizică,</li> <li>aplicarea, în joc bilateral a elementelor și procedeele tehnice studiate în acest semestru, dar și cunoșterea și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc (la un joc sportiv).</li> </ul>			

Data completării,

.....

Semnătura titularului de aplicații,

Lector dr. Abalasei Catalin

Data avizării în departament,

Director departament,