



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**ANUL UNIVERSITAR 2020 - 2021**

**Educație fizică și sport I**

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA</b>
1.2 Facultatea	AUTOMATICĂ, CALCULATOARE ȘI ELECTRONICĂ
1.3 Departamentul	AUTOMATICĂ ȘI ELECTRONICĂ (D28)
1.4 Domeniul de studii	INGINERIA SISTEMELOR
1.5 Ciclul de studii <sup>1</sup>	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii (denumire/cod) <sup>2</sup> /Calificarea	AUTOMATICĂ ȘI INFORMATICĂ APLICATĂ (cod L20601022010)
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de aplicații	Lect.univ.dr. Diaconescu Dragoș						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:0 curs		1 practic	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 0 curs		7 practic	14
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități (Realizarea unui studiu interdisciplinar și a unei activități multidisciplinare în echipă)					
3.7 Total ore studiu individual	11				
3.8 Total ore pe semestru	25				
3.9 Numărul de credite	1				

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

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>• apt pentru efort fizic</li></ul>



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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a lucrărilor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimum trei studenți în sala de sport, teren de sport.</li><li>• Prezența la toate orele practice este obligatorie pentru toți studenții de anul I (acestea trebuie recuperate în cazul eventualelor absențe).</li></ul>

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Programarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului educație fizică cu orientare interdisciplinară.</li><li>• Evaluarea și autoevaluarea creșterii și dezvoltării motrice conform obiectivelor educației fizice și sportive, a atitudinii vis a vis de practicarea în timpul liber a diverselor activități sportive în timpul liber.</li><li>• Explicarea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului educației fizice și sportive în funcție de vârstă și sex.</li></ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizarea diverselor activități sportive pentru diferite categorii de vârstă în condiții de concurs cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li><li>• Autonomie și responsabilitate.</li><li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</li></ul>

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disciplina are ca obiectiv formarea competențelor teoretice, practice și metodice în vederea practicării individuale sau în grup pentru un stil de viață sănătos.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conștientizarea studenților privind rolul și importanța practicării exercițiilor fizice.</li><li>• Consolidarea noțiunilor teoretice, științifice și practice a exercițiilor fizice în timpul liber de către studenți.</li><li>• Dezvoltarea trăsăturilor moral volitive, simțului estetic, disciplinei, fair-play și a capacității de comunicare și a lucrului în echipă.</li><li>• Păstrarea și întreținerea stării de sănătate prin folosirea exercițiului fizic, în scopul creșterii potențialului de muncă fizică și intelectuală.</li><li>• Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă a organismului.</li><li>• Refacerea fizică și psihică după diverse activități.</li><li>• Îmbinarea armonioasă a activităților intelectuale cu activitatea fizică.</li></ul>

### 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Dezvoltarea fizică armonioasă - program de gimnastică aerobică (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal.	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Alergare de viteză pe 30-50 m, cu start din diferite poziții.	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore



Perfecționarea elementelor tehnice din volei: poziția fundamentală, pasă de sus cu 2 mâini, serviciul de jos cu o mână.		
Dezvoltare fizică armonioasă - program de gimnastică aerobă (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal.	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Dezvoltare fizică armonioasă - program de gimnastică aerobă (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Probă de control – săritură în lungime fără elan, alergare viteză 30-50 m. Joc bilateral: volei, baschet, tenis de masă, fotbal, aerobă (fete).	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Dezvoltarea fizică armonioasă - program de gimnastică aerobă (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal.	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Verificare și evaluare – probe de control	Susținere probe sportive	2 ore

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Lucrări practice	Susținerea probelor sportive de control: - Cunoștințe pentru nota 5: încadrarea în baremul minim asociat vârstei, pentru fiecare probă; - Cunoștințe pentru nota 10: încadrarea în baremul maxim asociat vârstei, pentru fiecare probă	Prezență seminar  Verificare	20%  80 %
10.6 Standarde minime de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Participare activă la ore;</li><li>• Dispoziție la efort fizic și intelectual;</li><li>• Echipament adecvat;</li><li>• Atitudine pozitivă pentru lucrul în echipă;</li><li>• Executarea exercițiilor ca tehnică și număr în mod corespunzător comenzilor date;</li><li>• Aprecieri și evaluări pe tot parcursul activității;</li><li>• Testări inițiale, intermediare și finale pe parcursul semestrelor și evaluarea lor;</li></ul>			

Data completării  
25.09.2020

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de aplicații

Data avizării în departament 30.09.2020

Semnătura directorului de departament  
Prof. dr. ing Cosmin Ionete