



FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR 2020 - 2021
Educație fizică și sport III

1. Date despre program

| | |
|---|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA |
| 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 ¹ | LICENȚĂ |
| 1.6 Programul de studii (denumire/cod) ² /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 III | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de aplicații | Lect.univ.dr. Diaconescu Dragoș | | | | | | |
| 2.4 Anul de studii | 2 | 2.5 Semestrul | 3 | 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 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual | | | | | ore |
| 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">• apt pentru efort fizic |



5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none">• Programarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului educație fizică cu orientare interdisciplinară.• 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.• Explicarea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului educației fizice și sportive în funcție de vârstă și sex. |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none">• Organizarea diverselor activități sportive pentru diferite categorii de vârstă în condiții de concurs cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.• Autonomie și responsabilitate.• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. |

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

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

8. Conținuturi

| | | |
|--|---------------------------|------------|
| 8.1. Curs | Metode de predare | Observații |
| 8.2 Lucrări practice | Metode de predare | Observații |
| Dezvoltarea fizică armonioasă - program de | Explicație, demonstrație, | 2 ore |



| | | |
|--|--|-------|
| gimnastică aerobică (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal. | demonstrație intuitivă | |
| Alergare de viteză pe 30-50 m, cu start din diferite poziții. Perfecționarea elementelor tehnice din volei: poziția fundamentală, pasă de sus cu 2 mâini, serviciul de jos cu o mână. | Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă | 2 ore |
| Dezvoltare fizică armonioasă - program de gimnastică aerobică (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal. | Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă | 2 ore |
| Dezvoltare fizică armonioasă - program de gimnastică aerobică (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, aerobic (fete). | Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă | 2 ore |
| Dezvoltarea fizică armonioasă - program de gimnastică aerobică (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">• Participare activă la ore;• Dispoziție la efort fizic și intelectual;• Echipament adecvat;• Atitudine pozitivă pentru lucrul în echipă;• Executarea exercițiilor ca tehnică și număr în mod corespunzător comenzilor date;• Aprecieri și evaluări pe tot parcursul activității;• Testări inițiale, intermediare și finale pe parcursul semestrelor și evaluarea lor; | | | |



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
FACULTATEA DE AUTOMATICĂ, CALCULATOARE ȘI ELECTRONICĂ
Blvd. Decebal nr.107, Craiova, RO-200440, Tel./Fax +(4)-0251-438.198, <http://ace.ucv.ro>



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