



FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR 2020 - 2021

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 IV						
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	4	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
Perfecționarea alergării de rezistență.	Explicație, demonstrație,	2 ore



Perfecționarea elementelor tehnice din volei: lovitură de atac, blocajul, serviciul de sus.	demonstrație intuitivă	
Dezvoltarea fizică armonioasă - program de gimnastică aerobică (fete). Joc bilateral: tenis de masă, baschet și fotbal.	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Pregătirea probelor de control: alergare viteză - 50 m, săritura în lungime de pe loc, alergare de rezistență. Joc bilateral de volei.	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
Alergare viteză - 50 m, săritura în lungime de pe loc. Alergare de rezistență - 800m fete, 1000m băieți.	Explicație, demonstrație, demonstrație intuitivă	2 ore
Probă de control – alergare viteză - 50 m, săritură în lungime de pe loc, alergare de rezistență - 800m fete, 1000m baieti. Joc bilateral: volei, baschet, tenis de masă, fotbal, aerobic (fete).	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;			



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