

# FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2018-2019

Decan,  
Prof. dr. ing. Cătălin Gabriel Dumitras



## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	Construcții de mașini și management industrial
1.3 Departamentul	
1.4 Domeniul de studii	Inginerie mecanica
1.5 Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licenta
1.6 Programul de studii	MFN,MSHP

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/Cod		Educatie fizica si Sport/CMMI-L-1.08						
2.2 Titularul activitatilor de curs		Conf. univ.dr.Paraschiv Petronela						
2.3 Titularul activitatilor de aplicatii		Conf. univ.dr. Paraschiv Petronela						
2.4 Anul de studii <sup>2</sup>	I	2.5 Semestrul <sup>1</sup>	2	2.6 Tipul de evaluare <sup>3</sup>	C	2.7 Tipul disciplinei <sup>4</sup>	DI	

## 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.	1	3.3b laborator	3.3c proiect
3.4 Total ore din planul de învățământ <sup>5</sup>	14	din care 3.5 curs	3.6a sem.	14	3.6b laborator	3.6c proiect
Distribuția fondului de timp <sup>6</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						7
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate și portofolii						-
Tutoriat <sup>7</sup>						-
Examinări <sup>8</sup>						-
Alte activități:						10
3.7 Total ore studiu individual <sup>9</sup>	27					
3.8 Total ore pe semestru <sup>10</sup>	14					
3.9 Numărul de credite	1					

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum <sup>11</sup>	• nu este cazul
4.2 de competențe	• nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului <sup>12</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teren sintetic de fotbal,sali de tenis,sali de gimnastica,</li> <li>• Sali de forta ,materiale specifice etc.</li> <li>• Studentii vor respecta Codul drepturilor si obligatiile studentului si reglementarile prevazute de Carta Universitatii Tehnice „Gh.Asachi” din Iasi</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului <sup>13</sup>	

## 6. Competențele specifice acumulate<sup>14</sup>

Număr de credite alocate disciplinei <sup>15</sup> :			Repartizare credite pe competențe <sup>16</sup>
Competențe profesionale	CP1	Cunoașterea teoriilor și metodelor de bază din domeniul educației fizice și sportului, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională	
	CP2	Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și desfășurarea activității:	
	CP3	Utilizarea principiilor și metodelor de predare pentru rezolvarea situațiilor tipice domeniului activității de educație fizică;	
	CP4	Utilizarea adecvată de criterii si metode standard de evaluare pentru a aprecia calitatile acumularile realizate pe parcursul activitatii;	
Competențe transversale	CT1	Cunostinte teoretice si practice necesare pentru desfasurarea activitatii la disciplina respectiva;	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marirea capacitatii de efort fizic si intelectual</li> <li>• Stimularea practicarii independente a exercitiului fizic</li> <li>• Îmbunătățirea capacităților motrice de bază</li> </ul>
7.2 Obiective specifice	<p>Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului</p> <p>Îmbunătățirea calităților motrice de bază</p> <p>Înșușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale</p> <p>Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții sportive</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs <sup>17</sup>	Metode de predare <sup>18</sup>	Observații
Bibliografie curs:		
8.2a Laborator	Metode de predare <sup>19</sup>	Observații
8.2b Seminar	Metode de predare <sup>20</sup>	Observații
Problema și descrierea conținutului :	Discutii, exersarea	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente din școala alergării</li> <li>• Tehnica pasului lansat și a startului din picioare</li> <li>• Pasul alergător de semifond</li> <li>• Alergare pe teren variat ( jogging )</li> <li>• Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol</li> <li>• Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica acrobatică (rostogoliri, rasturnări etc.)</li> <li>• Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport</li> <li>• Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată</li> <li>• Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren</li> <li>• Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare</li> <li>• Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marș și demarș</li> <li>• Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor</li> <li>• Exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masa activă.</li> <li>• Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice)</li> <li>• Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice</li> <li>• Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente</li> <li>• Sporirea rezistenței la alergare</li> </ul>	exercitiului ,explicatii	
8.2c Proiect	Metode de predare <sup>21</sup>	Observații

Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):

**Bibliografie selectivă**

Ionescu, A., V., -Exercitiul fizic in slujba sanatatii, Editura Stadion, 1971.

Ulmeanu, Constantin, -Notiuni de fiziologie cu aplicatii la exercitiile fizice, Editura UCFS, 1966.

Dragnea, A., Bota, Aura, -Teoria actiitatii motrice, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, 1999.

Teodorescu, Leon.-Terminologia educatiei fizic si sportului, Editura Stadion, 1973

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>22</sup>**

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 calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită.

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. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>23</sup> : Teme de casă: Alte activități <sup>24</sup> : Evaluare finală:	% % % % (minim 5)
10.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)	50% (minim 5)
10.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator (lucrări experimentale, referate) • Demonstrație practică	% (minim 5)
10.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect	% (minim 5)
10.5 Standard minim de performanță <sup>25</sup>			

Data completării,

Semnătura titularului de curs,

Semnătura titularului de aplicații,

Data avizării în departament,

21.09.2018

Director departament,  
Conf.univ. Asanului Gabriel

