

## FIȘA DISCIPLINEI

### EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I,

anul universitar 2024-2025

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	De Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Ingineria Mediului și Științe Inginerești Aplicate
1.4	Domeniul de studii	Chimie
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Chimie / Chimie / 211301 - chimist, 211303 - expert chimist

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I					
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de laborator					Lect. univ. dr. Naiba George Octavian					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	O

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs		3.3	seminar/laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs		3.6	seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								2
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	11						
3.8	Total ore pe semestru	25						
3.9	Număr de credite	1						

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

4.1	De curriculum	-
4.2	De competențe	-

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

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a seminarului	Teren Sport Bitum/iarbă, Sală Fitness/Sală Sport, "Gh. Doja" Nr. 41, Pitești; mingi, vestuțe de departajare, jaloane, cercuri, competiții și alte materiale auxiliare; prezența studenților la seminar.

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT1. Gândește holistic (PC=0.5/1) CT3. Lucrează în echipe (PC=0.5/1)

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Conștientizarea rolului și importanței practicării exercițiilor fizice cât și îmbunătățirea stării generale de sănătate;
7.2 Obiectivele specifice	OS1 - cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate; OS2 - formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant;

	<p>OS3 - însușirea cunoștințelor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv;</p> <p>OS4 - îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>OS5 - ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;</p> <p>OS6 - formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior;</p> <p>OS7 - modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale ( fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.;</p> <p>OS8 - formarea unei conduite favorabile și a unui stil de viață sănătos, mental și fizic prin practicarea activităților cu specific sportiv;</p> <p>OS9 - desfășurarea unor activități sportive care să contribuie la menținerea unui aspect fizic plăcut;</p> <p>OS10 - stimularea interesului pentru sport și mișcare, ca modalitate de menținere a stării de sănătate și de influențare a unei evoluții corecte și armonioase a organismului.</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații – Seminar	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<p><b>Realizarea eforturilor generale impuse de lecțiile de educație fizică, concursuri și întreceri;</b> Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând jocurile sportive fotbal, baschet, handbal și volei, valențele și trăsăturile lor specifice, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinelor predate, susținerea testărilor inițiale; Învățarea și consolidarea școlii alergării, școlii săriturii și aruncării și prinderii; <b>Deprinderi și priceperi motrice:</b> variante de alergare pe distanțe scurte și medii, variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare, variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe, echilibrul corpului aflat pe sol și în aer <b>Calități motrice de bază:</b> <b>Viteza:</b> de deplasare, de reacție <b>Îndemânarea:</b> în manevrarea obiectelor, ambidextrie <b>Rezistența:</b> la eforturi aerobe <b>Forța:</b> dinamică segmentară <b>Mobilitate:</b> în articulația coloanei vertebrale în articulația centurii scapulohumerale <b>Dansuri populare</b> Hora, sârba, sârba lui 22, brașoveanca. <b>Gimnastică aerobă</b> Tonifierea tuturor grupelor musculare Repetarea elementelor specifice: march, jog, skip, kick, jumping-jack, lunge, precum și a altor structuri de pași)</p>	<p><b>Metode –</b> conversația, demonstrația, observația</p>	<p>4 ore</p>
<p><b>Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în lecția de educație fizică și sport și întreceri.</b> <b>Calități motrice specifice:</b> Viteza de reacție față de: minge, partener, adversar; de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeelor tehnice de bază Forță explozivă la nivelul trenului inferior Rezistență la efort mixt Îndemânare în manevrarea obiectului de joc</p>	<p><b>Metode –</b> conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea.</p>	<p>4 ore</p>
<p><b>Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeelor tehnice însușite.</b> <b>Baschet : procedee tehnice:</b> <b>în apărare:</b> poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga, deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi, alergare laterală către dreapta și către stânga, oprirea și pivotarea, schimbarea direcției din alergarea laterală și deplasarea laterală cu pași adăugați, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare <b>în atac:</b> în jocul fără posesia mingii: poziția fundamentală, alergare de viteză, schimbarea tempoului, alergării, oprirea</p>	<p><b>Metode –</b> conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea.</p>	<p>4 ore</p>

<p>și pivotarea, alergare laterală, schimbările de direcție din alergarea normală și laterală, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare</p> <p><i>În jocul cu posesia mingii:</i></p> <p>pasele de pe loc și din deplasare: cu o mână și cu ambele mâini de la piept, de jos, de sus, din lateral, din cârlig, directe și cu pământul, la diferite distanțe și către diferite direcții</p> <p>driblingul pe loc și în deplasare: cu variația înălțimii și a timpului alergării, cu fiecare mână, cu viteză maximă, cu fiecare mână, driblingul cu schimbarea direcției, cu trecerea mingii prin față, cu trecerea mingii prin spate, cu trecerea mingii printre picioare, cu piruetă, cu fiecare mână, aruncările la coș:</p> <p>din dribling și din alergare: cu fiecare mână, de sus, de jos, în cârlig, de pe loc cu o mână, din față și de deasupra capului, din săritură. <b>BASCHET Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <p>demarcarea pentru intrarea în posesia mingii;</p> <p>pătrunderea;</p> <p>fenta de pasare, de depășire și de aruncare;</p> <p>depășirea și aruncarea la coș sau pasarea mingii;</p> <p>recuperarea după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor.</p> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <p>marcajul între atacant și coș;</p> <p>marcajul între atacant și minge.</p> <p><b>VOLEI Procedee tehnice însusite anterior</b></p> <p>poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga, deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi, alergare laterală către dreapta și către stânga, schimbarea direcției din alergarea laterală și deplasarea laterală cu pași adăugați, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare</p> <p>pasele de pe loc și din deplasare cu ambele mâini de jos, de sus, din lateral, la diferite distanțe și către diferite direcții, dublajul.</p> <p>preluarea din serviciu, din atac, pase înalte, scurte, lovitura de atac, serviciul.</p> <p><b>VOLEI Acțiuni tactice individuale de atac:</b></p> <p>orientarea preluării către zona în care se află ridicătorul;</p> <p>orientarea serviciului în zone precizate;</p> <p>adaptarea loviturii de atac ca forță și direcție în funcție de traiectoria mingii.</p> <p><b>Acțiuni tactice individuale de apărare:</b></p> <p>plasamentul adecvat în zona proprie la primirea serviciului;</p> <p>plasamentul în zona proprie la efectuarea serviciului coechipierilor;</p> <p>anticiparea și plasarea eficientă pe direcția mingii transmisă de adversar blocajul individual;</p> <p>supravegherea mingii preluată / transmisă de parteneri și intervenția în cazul execuțiilor impuse.</p> <p>Repetarea principalelor procedee din volei - Procedee folosite în atac: deplasări în poziții specifice, pasa cu două mâini de sus, pasa peste cap, serviciul de jos din față și de sus din față. Procedee folosite în apărare: pozițiile și deplasările specifice, preluarea cu două mâini de jos din serviciu și atac, blocajul la fileu, etc. Așezarea în sisteme de joc din atac și apărare, organizarea celor 3 lovituri, combinații cu pase între zone apropiate. Jocuri bilaterale cu efectiv redus: 3x3, 4x4.</p>		
<p><b>Verificare practică: Norme de control specifice</b></p> <p><b>Verificarea capacității motrice generale de viteză, rezistență, forță, îndemânare/coordonare;</b></p> <p><b>Volei</b></p> <p><b>Testare</b> – pase în doi de sus și de jos, pase la perete număr de repetări. Pasă plecare pe contraatac, lovitura de atac</p> <p><b>Baschet</b></p> <p><b>Testare</b> – dribling printre jaloane, aruncare la coș prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și aruncare la coș din săritură.</p> <p><b>Dansuri populare</b></p> <p>Hora, sârba, sârba lui 22, brașoveanca.</p> <p><b>Gimnastică aerobă</b></p> <p>Testare – repetarea elementelor specifice: march, jog, skip, kick, jumping-jack, lunge, precum și a altor structuri de pași)</p> <p>Pași de bază din <b>Samba</b> și din <b>Vals</b>.</p> <p>Analiza activității din sem. I, propuneri pentru sem al –II-lea.</p>	<p><b>Metode -</b></p> <p>practice,</p> <p>intuitive, verbale</p> <p>și evaluative.</p>	<p>2 ore</p>
		<p>Total 14 ore</p>

## Bibliografie

\*\*\* Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei*, elaborate de Federațiile sportive.

Branga, D., (1994), *Jocuri de mișcare*, Editura Sport – Turism, București.

Crăciun, Șt. M., (1984), *Exercițiul fizic, izvor de sănătate*, Editura Sport-Turism, București.

Drăgan, I., (2010), *Din secretele sănătății cei 2 M Mișcarea și Mâncarea*, Editura Bogdana, București.

Enache, C., (2015), *Repere științifice în abordarea conceptului de autoplastie corporală*, Editura Universității din Pitești, ISBN 978-606-560-427-8,

Enache, C., (2015), *Îndrumar practico-metodic pentru studenții de neprofil*, Suport de lucrări practice, uz intern.

Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.

Niculescu, I., (2003), *Jocuri dinamice*, Editura Universității din Pitești.

Opriș Florentina, (2012), *Sport, Dietă & Vedete*, Editura Litera, Bucuresti.

Stoica Alina, (2004), *Gimnastică aerobă, Fundamente teoretice și practico-metodice*, Editura Brend, Bucuresti.

Vladu, L., Marinescu, A., Amzăr, L., (2008), *Sănătate prin sport*, Editura Universității Craiova.

Zapletal, M., (1980), *Mică enciclopedie a jocurilor*, Editura Sport – Turism.

[http://fr.groups.yahoo.com/group/fan\\_sanatate\\_grup\\_pe\\_internet/message/283](http://fr.groups.yahoo.com/group/fan_sanatate_grup_pe_internet/message/283)

<http://www.plantelevetii.ro/greutate.html>

[http://www.florentina.ro/index.php?cat\\_id=371](http://www.florentina.ro/index.php?cat_id=371)

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenților de piața muncii este condiționată și de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară.

## 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 Seminar	EVALUARE FINALĂ EVALUARE PERIODICĂ ACTIVITATE SEMINAR TEMĂ PENTRU ACASĂ	EVALUARE FINALĂ EVALUARE PERIODICĂ ACTIVITATE SEMINAR TEMĂ PENTRU ACASĂ	10 30 30 30
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a primelor 5 puncte componente ale competențelor profesionale precizate mai sus.		

*Promovarea studenților scutiți medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerințelor precizate în Procesul Verbal: prezența la oră în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau parțial, activitate de șah sau gimnastică medicală (după caz); Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiții de șah sau prezentare orală a unui referat cu temă prestabilă de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activității de Educație Fizică și Sport.*

La finalul semestrului procentajul se va transforma în calificativ ADMIS/RESPINS.

Data completării  
23 septembrie 2024

Titular de seminar,  
Lect. univ. dr. Naiba George Octavian

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
28 septembrie 2024

Director de departament,  
(prestator)  
Conf. dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Lect.univ.dr. Sorin Fianu