

FIȘA DISCIPLINEI
EDUCAȚIE FIZICA SI SPORT
ANUL UNIVERSITAR 2023 – 2024
SEMESTRUL I

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, Calculatoare și tehnologia informație
1.5 Ciclul de studii ¹	Licență
1.6 Programul de studii (denumire/cod) ² / Calificarea	Automatică și informatică aplicată (D28AIAL108)

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei				Educație fizică și sport I/ D28AIAL108					
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților aplicative				Asist. Univ. drd. Albină Andreea Mihaela					
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul disciplinei (conținut) ³	DC	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate) ⁴	DI	2.8 Tipul de evaluare	A/R

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care:		1 seminar/laborator/proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care:		14 seminar/laborator/proiect	14

3.7 Distribuția fondului de timp		11ore
■	Studiul după manual, suport de video, bibliografie și notițe	2
■	Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	3
■	Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	3
■	Tutoriat	-
■	Examinări	2
■	Alte activități: consultații, antrenamente online,	1
Total ore activități individuale	11	
3.8 Total ore pe semestru ⁵	25	
3.9 Numărul de credite ⁶	1*	

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente și complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă.
4.2 de competențe	Capacități de practicare a activităților sportive în timpul liber.

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Disponerea de o sală/ teren de sport și de materialele necesare desfășurării activității sportive (mingi, saltele, palete, porți, fileu etc.). Platforma Google Classroom

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE ⁷

Competențe profesionale	<p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1.Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Familiarizarea studenților cu domeniul educație fizice și sportului, cu conceptele fundamentale și principalele teorii explicative ale domeniului</p> <p>Menținerea/îmbunătățirea stării de sănătate și dezvoltarea fizică armonioasă.</p>
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cunoasterea aspecte cu privire la importanța de a efectua exerciții fizice și a rolului pe care îl au în creșterea calității vieții. 2. Cunoasterea efectelor practicării activitatilor motrice in timpul liber asupra organismului. 3. Stabilirea relațiilor si influentele pe care le are educatia fizică si sportul cu alte domenii de activate. <p>B. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formarea /dezvoltarea competențelor de comunicare, colaborare si implicare in activitațiile sportive atat in timpul orelor de educatie fizică si sport cat si în timpul liber. 2. Asigurarea deconectării de la stresul cotidian și asigurarea echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare. 3. Perfecționarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării; 4. Dezvoltarea capacității generale de efort fizic. 5. Dezvoltarea mobilității, îndemnării si a forței la nivelul principalelor grupe musculare. 6. Consolidarea cunoștințelor teoretice legate de regulamentul jocurilor sportive fotbal, baschet, volei, handbal. <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizică si sport. 2. Conceperea diferitelor complexe de exercitii și practicarea acestora în timpul liber. 3. Dezvoltarea unui comportament empatic si de acordare a primului ajutor.
---------------------------	--

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore	Metode de predare
8.2 Activități aplicative (subiecte/teme)	Nr. ore	Metode de predare
Lucrari practice		Conversatia , explicatia , demonstratia , lucru individual
1. Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire fizică a acestora. Adaptarea organismului la efort prin execuția unor exerciții pentru dezvoltare fizică generală-online.	2	
2.Dezvoltarea mobilității și a forței la nivelul brațelor și a tunchiului prin execuția de exerciții fizice libere.	2	
3. Dezvoltarea îndemânării, a mobilității și a forței la nivelul tunchiului și a membrelor inferioare prin execuția de exerciții fizice libere.	2	
4. Dezvoltarea mobilității, elasticității și a forței în regim de rezistență la nivelul principalelor grupe musculare. Procedul „circuit,,.	4	
5. Dezvoltarea îndemânării, a mobilității și a forței la nivelul tunchiului și a membrelor inferioare prin execuția de exerciții fizice cu obiecte.	2	
6. Teste pentru evaluare semestrială	2	
Bibliografie ⁸		
1 Stoenescu, G.(2000) –Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti		
2.Popescu M., (1995) –Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București		
3.Cărste Gh.(2000)- Teoria si metodică educatiei fizice si sportului, Bucuresti		
4.Ortănescu D, (2000)- Gimnastica in scoală, Editura Scorilo,Craiova.		
5.Ghețu R, (2009)- Baschet- teorie si metodică, Editura Universitaria , Craiova.		
6.Dăian G.(2010)-Volei-aria curriculară-Editura Arves, Craiova		
7.Ungureanu A,(2009)-Metodica educatiei fizice si sportului- Editura Universitaria, Craiova.		

9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Conținutul lucrărilor practice este în concordanță cu disciplinele similare de la universități din țară și străinătate.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționale la nivelul disciplinei, vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului.

10. EVALUARE

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4	Prezența și participarea activă la ore.	Evaluarea pe parcursul semestrului.	50%
10.5 Activități Lucrări practice	Probe pentru testarea capacității de efort-online	-evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui)			
<ul style="list-style-type: none">- Participarea la cel puțin 12 ore de sport (din maxim 14).- Înțelegerea și aplicarea exercițiilor fizice prezentate.- Prezentarea complexelor de exerciții pentru dezvoltare fizică armonioasă.			

Data completării: 6.10.2023

Titular

Asist. Univ. drd. Albină Andreea Mihaela

Data avizării în departament:

Director de departament

Notă:

- 1) Ciclul de studii - se alege una din variantele: L (licență)/ M (master)/ D (doctorat).
- 2) Se înscrie codul prevăzut în HG nr. 493/17.07.2013.
- 3) Tip (conținut) - se alege una din variantele:
 - pentru nivelul de licență: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară);
 - pentru nivelul de master: DA (disciplină de aprofundare)/ DS (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ FC (disciplină facultativă).
- 5) Se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.4 și 3.7.
- 6) Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).
- 7) Aspectul competențelor profesionale și competențelor transversale va fi tratat cf. Metodologiei OMECTS
5703/18.12.2011. Se vor prelua competențele care sunt precizate în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior RNCIS (http://www.rncis.ro/portal/page?_pageid=117,70218&_dad=portal&_schema=PORTAL) pentru domeniul de studiu de la pct. 1.4 și programul de studii de la pct. 1.6 din această fișă, la care participă disciplina.
- 8) Se recomandă ca cel puțin un titlu să aparțină colectivului disciplinei iar cel puțin 2-3 titluri să se refere la lucrări relevante pentru disciplină, de circulație națională și internațională, existente în biblioteca UCv.