



## FISA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1	Instituația de învățământ superior	8LUDD7LFLOM -Napoca
1.2	Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică
1.3	Departamentul	(OFUFLOU)
1.4	Domeniul de studii	Aplicate
1.5	Ciclul de studii	/LF
1.6	Programul de studii/Calificarea	- Bistrita
1.7	Forma de învățământ	IF-
1.8	Codul disciplinei	9.00

### 2. Date despre disciplina

2.1	Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport II									
2.2	Aria tematică (subject area)	Educație fizică și sport									
2.3	Titularul disciplinei	Alexandru BIHARI									
2.4	Responsabilii de curs	-									
2.5	Anul de studii	1	2.6	Semestrul	1	2.7	Evaluarea	verificare	2.8	Regimul disciplinei	D

### 3. Timpul total estimat

An/ Sem	Denumirea disciplinei	Nr. sapt.	Curs			Aplicații			Stud. Ind.	TOTAL	Credit
			[ore/săpt.]			[ore/sem.]					
			S	L	P	S	L	P			
1/I	Educație fizică și sport	14	-	2		-	28		22	50	2

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	aplicații	2
3.4	Total ore din planul de inv.	50	3.5	din care curs	-	3.6	aplicații	28
Studiul individual								22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și note								-
Documentarea suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice și pe teren								-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								-
Tutoriat								-
Examinări								-
Alte activități								22
3.7	Total ore studiul individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

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

4.1	De curriculum	-
4.2	De competențe	Apt fizic; aptitudini necesare; cunoștințe, priceperi și deprinderi acumulate în clasele I-XII

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

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a aplicațiilor	Sala de Sport, Colegiul tehnic. Gr. Moșil, Bistrita

## 6 Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoștințe teoretice, (Ce trebuie să cunoască)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice</li> <li>- mijloace și metode pentru dezvoltarea fizică armonioasă și echilibrată</li> <li>- fair-play în sport și activitatea socială</li> </ul>
	Deprinderi dobândite: (Ce știe să facă)	<p>Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului;</li> <li>- compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual</li> <li>- Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice</li> <li>- Organizarea și conducerea unui colectiv</li> </ul>
	Abilități dobândite: (Ce instrumente știe să mănuiască)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> <li>- Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism.</li> <li>- Organizarea și conducerea unui colectiv</li> </ul>
Competențe transversale	<p>Identificarea obiectivelor de realizare, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora.</p> <p>Realizarea de proiecte sub coordonare, în condiții de aplicare a normelor deontologice, precum și de securitate și sănătate în munca</p>	

## 7 Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1	Obiectivul general al disciplinei	-
7.2	Obiectivele specifice	-

## 8. Continuturi

8.1. Curs (programa analitica)		Metode de predare	Observatii
1	-		
8.2. Aplicatii - seminar		Metode de predare	Observatii

Legendă: a=baschet b=fotbal c=natație d=tenis de masă e=volei  
f=aerobic

### Temele lecțiilor

#### Semestrul I

1. Informarea studenților privind cerințele disciplinei.
  - Testarea nivelului capacității fizice a studenților.
  - Reacomodarea studenților cu efortul fizic.
2. a. Exerciții, ștafete și jocuri de acomodare cu mingea.
  - b. Însușirea elementelor tehnice fără minge.
  - c. Acomodarea cu apa.
  - d. Învățarea prizei corecte.
  - e. Poziții fundamentale, așezarea și mișcarea în teren, rotarea.
  - f. Maximizarea potențialului bio-motric existent
3. a. Driblingul; regula pașilor.
  - b. Învățarea lovirii mingii cu vârful și latul piciorului.
  - c. Obișnuirea cu poziția orizontală în apă.
  - d. Învățarea poziției de bază.
  - e. Pasarea mingii de sus cu două mâini.
  - f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - îmbunătățirea tonusului picioare, fese, brate, spate
4. a. Oprirea. Pivotal. Aruncări la coș de pe loc și din dribling.
  - b. Învățarea lovirii mingii cu ristul (interior, plin, exterior).
  - c. Învățarea respirației în apă.
  - d. Învățarea deplasărilor specifice.
  - e. Preluare de minge aruncată (gen serviciu).
  - f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism
5. a. Poziția fundamentală. Deplasările.
  - b. Învățarea lovirii mingii cu genunchiul și călcâiul.
  - c. Învățarea plutirii pe apă.
  - d. Învățarea jocului de mijloc cu fordhandul.
  - e. Învățarea serviciului de sus din față (distanța 4 – 5 m).
  - f. Adaptarea activității sportive în scop recreativ - îmbunătățirea tonusului picioare, fese, brate, spate
6. a. Schimbări de direcție cu și fără minge.
  - b. Învățarea lovirii mingii cu capul.
  - c. Învățarea alunecării în apă.
  - d. Învățarea jocului de mijloc simplu cu reverul.
  - e. Joc fără minge cu simularea elementelor învățate.
  - f. Exerciții complexe, pentru realizarea unui echilibru temeinic privind consumul și aportul de oxigen în organism
7. a. Structuri tehnice complexe: dribling, oprire, pivot, pasă.
  - b. Învățarea procedurilor de conducere a mingii.
  - c. Învățarea plutirii și alunecării pe spate.
  - d. Învățarea jocului de mijloc tăiat cu fordhandul.
  - e. Preluarea din serviciu cu două mâini de sus.
  - f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.
8. a. Relația 1x1 (marcaj/demarcaj).
  - b. Învățarea preluărilor (amortizare, ricoșare, contralovire).
  - c. Învățarea mișcării picioarelor la craul pe piept.
  - d. Învățarea jocului de mijloc, tăiat cu reverul.
  - e. Organizarea celor 3 lovituri, preluare de sus.
  - f. Exerciții de tip stretching –active sau pasive, efectuate individual sau pe perechi, executate pe sol sau cu sprijin la perete.
9. a. Aruncările la coș din săritură.
  - b. Învățarea mișcărilor înșelătoare.
  - c. Învățarea mișcării picioarelor concomitent cu respirația.
  - d. Învățarea jocului de mijloc cu semi-zbor cu fordhandul.
  - e. Ridicarea înaltă pentru atac din zonele 3 și 4.
  - f. Exerciții de yoga, stretching, automasaj

10.
  - a. Jocuri cu temă: perfecționarea paselor.
  - b. Învățarea repunerilor mingii în joc.
  - c. Învățarea mișcării brațelor.
  - d. Învățarea jocului de mijloc din semi-zbor cu reverul.
  - e. Lovitura de atac pe direcția elanului din zona 4.
  - f. Efectuarea ritmica a respirației în paralel cu mișcările efectuate
11.
  - a. Relația 1x1(depășirea).
  - b. Învățarea deposedărilor adversarului de minge.
  - c. Coordonarea mișcării brațelor și picioarelor.
  - d. Învățarea serviciului simplu cu fordhandul.
  - e. Joc 6x6 cu reguli simplificate.
  - f. f. Pastrarea principiului elongatiei de stretching
12.
  - a. Structuri tehnice complexe: prindere, dribling, oprire.
  - b. Învățarea procedeele tehnice ale portarului.
  - c. Înot craul pe distanța 25-50 metri.
  - d. Învățarea serviciului simplu cu reverul.
  - e. Învățarea loviturii de atac din zona 2.
  - f. Lucru “non-stop” fara timpi morti, cu respiratia corecta pentru optimizarea rezistentei organismului
13.
  - a. Dribling cu diferite procedee: schimb de direcție, pasă.
  - b. Învățarea manevrelor practice la lovituri libere.
  - c. Învățarea startului și întoarcerea pe o parte la craul.
  - d. Învățarea preluării serviciului simplu.
  - e. Ridicarea pentru atac din zonele 2 și 3(înalt, mediu, înainte).
  - f. Exerciții de stepere “aerobic steps”
14.
  - a. Protejarea mingii.
  - b. Învățarea demarajului, pătrunderii, depășirii.
  - c. Învățarea mișcării picioarelor la stilul bras.
  - d. Învățarea contrelor forthand în linie.
  - e. Preluarea mingii de jos cu două mâini.
  - f. Exercițiile speciale, profilactice, pentru formarea tinutei corecte, cat și pentru combaterea diverselor atitudinilor vicioase ale coloanei vertebrale: cifoza, scolioza, lordoza, precum și a spondilozei și varicelor, toate în forme incipiente.

**Bibliografie**

1. Curs de Educație fizică – Litografiat UTC-N
2. Dezvoltare fizică generală pentru studenți – UTC-N
3. Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS

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

Competențele achiziționate vor fi necesare angajaților care-și desfășoară activitatea în domeniul execuției

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1	Criterii de evaluare	10.2	Metode de evaluare	10.3	Pondere din nota finală
Seminar		$N^* = 0,7N_1 + 0,3N_4$ $N^*$ = nota pentru scutiții medical $N_1, N_4 \geq 5$ $N_1$ – nota pentru frecvență $N_1 \geq 5$ pentru minim 10 prezențe $N_4$ = nota pentru referat scris		Prezentarea referatului Tema pentru referat se alege din temele expuse, în prima lună din semestru		
		$N = 0,7N_1 + 0,2N_2 + 0,1N_3$ $N_1, N_2, N_3 \geq 5$ $N_1$ – nota pentru frecvență $N_1 \geq 5$ pentru minim 10 prezențe $N_2$ - nota pentru progres realizat $N_3$ – nota pentru abilități sportive		Prin trecerea probelor de control		100%
10.4 Standard minim de performanță						
- Îndeplinirea criteriilor de evaluare cu accent sporit pe participarea activă la ore(70%), progrese realizate(20%), abilități sportive(10%).						

Data completării  
09.2019

Titularul de Disciplină  
Alexandru BIHARI

Data avizării în  
departament  
09.2019

Director Departament  
Prof.dr.ing Calin Munteanu