

U.S.V „REGELE MIHAI I ” DIN TIMIȘOARA
Facultatea de Inginerie și Tehnologii Aplicate

Aprobat,
Decan,
Prof.univ.dr. Camen Dorin Dumitru

Data **29.09.2022.**

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Științele Vieții "Regele Mihai I" din Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea De Inginerie și Tehnologii Aplicate
1.3 Departamentul	D.I.D.I.F.R.E.P.
1.4 Domeniul de studii	Horticultură
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Specializarea	Horticultură IFR

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educatie Fizica si Sport						
2.2 Coordonator disciplinei	Lect.dr.Varan Narcis						
2.3 Anul de studiu	II	2.4 Semestrul	3	2.5 Tipul de evaluare	*A/R	2.6 Regimul disciplinei	DFc
2.7 Codul disciplinei	IFR.H.10.C.03			2.8 Numărul de credite	1		

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Numărul orelor pe semestru				
Total	AI	S	L	P
14			14	

Categoria formativă a disciplinei DF -fundamentală, DD - de domeniu, DS -de specialitate, DC -complementară	DC
Categoria de opționalitate a disciplinei: DI -impusă, DO -opțională, DL -liber aleasă (facultativă)	DL

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Competențe specifice

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> - abilități de lucru în echipă, - rezolvarea de probleme și luarea deciziilor, - recunoașterea și respectul diversității și multiculturalității, - respectarea și dezvoltarea valorilor și eticii profesionale etc.
--------------------------------	--

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomie și responsabilitate; - Interacțiune socială; - Dezvoltare personală și profesională
--------------------------------	--

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Informarea și conștientizarea studenților despre rolul și locul Educație Fizice și si Sportului in invatamantul superior.</p> <p>Educarea studentilor pentru miscare ,dobandirea de cunostinte despre modul in care se practica exercitiul fizic.</p> <p>Dezvoltarea fizică armonioasă,menținerea și îmbunătățire stării de sănătate a studenților, prevenirea, depistarea și corectarea eventualele deficiențe de dezvoltare fizică.</p> <p>Combaterea sedentarismului, unul din factorii care cauzeaza obezitatea si bolile cardiovasculare.</p> <p>Consolidarea deprinderii de a practica exercitiul fizic in mod constant si regulat si deprinderea unui stil de viata activ si sanatos.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și specifice unor ramuri sportive,(volei, baschet, fotbal, tenis de camp)</p> <p>Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice(viteză, forță, îndemânare, flexibilitate) și psihice (tărie de caracter, spirit de echipă, altruism, mentalitate de învingător, fair-play).</p> <p>Deprinderea unor elemente și procedee tehnico-tactice din jocurile sportive pentru satisfacerea nevoilor de mișcare în mod plăcut și recreativ</p>

7. Conținuturi

7. 1. Activități de autoinstruire	Număr ore	Observații
Bibliografie -		
8. 2 Seminar/laborator	Număr ore	Observații
Tema 1. Exerciții de influentare selectiva a aparatului locomotor si dezvoltare fizica generala.	2	Activitate frontală, pe grupe
3.Exerciții si structuri de exercitii pentru dezvoltarea calitatilor motrice combinate (indemanare, flexibilitate)	2	Activitate frontală, pe grupe
4.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfectionarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive - <u>Fotbal</u> , mișcarea în teren, pasarea mingii cu , latul, cu interiorul și exteriorul piciorului, oprirea mingii cu piciorul, pieptul, preluarea și conducerea mingii, lovirea cu capul, șutul la poartă din alergare, marcajul, demarcajul, contraatacul, apărare în zonă,noțiuni de atac și apărare	1	Activitate frontală, pe grupe
5.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfectionarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive - <u>Volei</u> , așezarea în teren, preluarea și pasarea mingii cu două mâini de sus și de jos, lovitura de atac, blocajul individual, serviciul, sistemul de joc 5-1, 4-2.	1	Activitate frontală, pe grupe
6.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfectionarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din <u>Tenisul de camp</u> . Pozitia de asteptare, prizele rachetei,deplasarea in teren, lovitura de dreapta, lovitura de stanga, voleul, smeciul, serviciul.Tactica jocului de	2	Activitate frontală, pe grupe

dublu		
7.Exerciții și structuri de exerciții pentru perfecționarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive, - Baschet , mișcarea în teren, ținerea mingii, prinderea și pasarea mingii, oprirea,pivotul, driblingul, aruncarea la coș de pe loc, din dribling și din alergare, marcajul , demarcajul și apărarea ;om la om;	2	Activitate frontală, pe grupe
8.Cunoștințe de regulament și aplicarea lor în condiții de joc și apropiate de joc	2	Activitate frontală, pe grupe
9. Cerințe, norme și probe de control.	2	Activitate frontală, pe grupe
Bibliografie Morun P.;Curs practic de educație fizică și sport. Lito. 1996 -Ionescu I.V. Fotbal, Ed. Helicon, 1995 -Preda O.;Volei la studenți; Ed.Mirton1995 -Merghes P,Țeghiu A. ; Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice;Ed Mirton 2006 -Gaiță D.Merghes P. ; Primul pas – Principii practice ale antrenamentului fizic în bolile cardiovasculare;Ed Mirton 2002 - Teghiu A., Merghes P „Deficiențele Fizice-ghid practic” Ed.Eurostampa Timisoara 2009 - Gradinaru S, Merghes P “Volei tehnica-tactica” Ed Eurobit Timisoara 2010 -P Merghes, S Gradinaru “ Volei la inceput de drum” Ed Mirton Timisoara 2014 -N Varan “Un secol de fotbal la Oravita » Ed. Marineasa 2003 Metode de predare: <i>Explicația, Demonstrația, Observația, Simularea, Exercițiul.</i>		

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu: membrii specializați în domeniul Educație Fizice și Sportului, precum și cu alte cadre didactice din domeniu, titulare în alte instituții de învățământ superior.

- Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptările studenților și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior.
- Conținuturile abordate acoperă teme fundamentale ale disciplinei ce asigură familiarizarea studenților cu problematica specifică disciplinei .
- Curriculumul disciplinei este alcătuit astfel încât să faciliteze studenților posibilitatea de a practica exercitiul fizic sub forma de gimnastica și jocuri sportive.
- Conținuturile disciplinei au fost selectate ca urmare a colaborării cadrelor didactice cu alte cadre didactice din universități din țară și/sau străinătate

9. Modul de evaluare

Forma de evaluare (E-examen, Clv-colocviu/test final, LP-lucrări de control)		Clv
Stabilirea notei finale (procentaje)	Testarea deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive(volei, tenis de camp, baschet, fotbal) - Metode de evaluare: Joc bilateral. Competitii sportive inter facultati.	40%
	Testarea calitatilor motrice de baza (viteza, forta rezistenta, mobilitate)) - Metode de evaluare: Abdomene -30sec nr maxim repetari Flotari- 30 sec. nr maxim repetari	50%
	Probe de control- Metode de evaluare: Extensia trunchiului -30 sec nr maxim repetari. Mobilitate generala Participarea la competitii sportive	10%

10. Standard minim de performanță

Tabel 1**Fete**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abdomen nr.de rep.	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-
Spate nr.de rep.	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-
Flotari nr.de rep.	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-
Mobilitate (cm)	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-

Tabel 2**Baieti**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abdomen nr.de rep.	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-
Spate nr.de rep.	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-
Flotari nr.de rep.	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-
Mobilitate (cm)	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-

Tabel 3

Nota	Punctaj
10	100
9	90
8	80
7	70
6	60
5	50

Data completării

.20.09.2022

Semnătura coordonator disciplină

Lect.dr. Varan Narcis

.....

Data avizării

27.09.2022

Semnătura director departament

Prof.univ.dr. NIȚĂ Simona

.....

.....