

UNIVERSITATEA TEHNICĂ DE CONSTRUCȚII BUCUREȘTI

FIȘA DISCIPLINEI

(COD PO-09_F-01)

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA SI SPORT			Codul disciplinei	1OB.09ELS 2OB.09ELS
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare finală (E, CO, V)	CO
Regimul disciplinei (OB – obligatorie, OP – opțională, FC – facultativă)				OB	Număr de credite
Total ore din Planul de învățământ	56	Total ore studiu individual		-	Total ore pe semestru
Categoria formativă a disciplinei	DPF– fundamentală, PTG – tehnică generală, PIG – inginerescă generală, PET – economică și tehnologică generală, DPS – de specialitate, ELS – educație și pentru promovarea valorilor democrației, tehnicii de comunicare și limbilor străine, DPD – proiect de diplomă, DPP – pregătire psihopedagogică.				ELS
Titularul(a) disciplinei*	Asist.univ.drd.Ungureanu Aurelian				

Facultatea	Căi ferate, drumuri și poduri	Numărul total de ore pe săptămână din Planul de învățământ				
Domeniul de studii	Inginerie civilă					
Ciclul de studii (Licență, Masterat, Doctorat)	Licență					
Programul de studii (Specializarea)	Căi ferate, drumuri și poduri					
		Total	C	S	L	P
		2	-	-	2	-
Precondiții de curriculum	Se desfășoară în salile de sport din cadrul Complexului Sportiv al UTCB, cu aparatura și materiale sportive adecvate ramurilor de sport practicate.					
Competențe profesionale vizate de disciplină	Formarea unor seturi de conduite și valori compatibile cu specificul profesiei de ingineri constructori; Asigurarea unei stări optime de sănătate fizică și psihică;					

Conținutul disciplinei (se vor detalia: conținutul cursului, numărul de ore de predare pentru fiecare capitol al acestuia, lucrări de laborator, lucrări practice, proiect și altele), numărul total de ore, bibliografia)

Activități aplicative			
Tipuri de lucrări (seminar, laborator, lucrari practice, proiect)	Denumirea lucrărilor	Metode de lucru cu studentii	Nr. de ore alocate
lucrari practice	1. BASCHET -Obisnuirea cu mingea de baschet;driblingul – invatare, notiuni de regulament -Însusirea pasei cu doua maini de la piept, invatarea aruncarii la cos de pe loc cu o mana de sus -Aruncarea la cos din dribling, pasa din deplasare in 2-3 jucatori, stafete cu procedeele tehnice invatate -Joc bilateral cu folosirea notiunilor de regulament invatate,joc cu tema	explicatia demonstratia	2
			2
			2
lucrari practice	2. VOLEI -Învatarea pozitiei fundamentale (joasa si medie) si a miscarii in teren,invatarea pasei de sus de pe loc,notiuni de regulament - Învatarea pasei de jos cu doua miini, invatarea serviciului de jos din fata, notiuni privind organizarea jocului, greseli tehnice -Învatarea asezarii in teren la primirea si efectuarea serviciului,invatarea loviturii de atac,procedeu drept si a sariturii de atac -Joc bilateral cu folosirea notiunilor de regulament invatate,joc cu tema	explicatia demonstratia	2
			2
			2
lucrari practice	3. HANDBAL -Obisnuirea cu mingea;invatarea pasarii si prinderii mingii de pe loc ,din joc de glezna cu elan de 3 pasi, forme de deplasare in teren specifice jocului de handbal: alergare cu fata cu spatele, opriri intoarceri, deplasare cu pasi adaugati -Pozitia fundamentala in jocul de handbal in atac si aparare,învatarea driblingului simplu si multiplu, de pe loc, din alergare si din saritura -Învatarea aruncarii la poarta cu elan de pas adaugati si incrucisati, initiere in jocul bilateral: notiuni de regulament, asezare in teren -Joc bilateral cu tema, cu aplicarea regulamentului	explicatia demonstratia	2
			2
			2
lucrari practice	4. FOTBAL -Lovirea mingii cu piciorul – cu latul piciorului, cu interiorul si exteriorul siretului si cu siretul plin,lovirea mingii cu capul – cu fruntea si partile laterale a fruntii -Preluarea mingii, conducerea mingii, protejarea mingii	explicatia	2
			2
			2

	-Exercitii complexe de pase in miscare,exersarea paselor lungi si a centrarilor tras la poarta legat de executia altor procedee tehnice -Notiuni de regulament si joc bilateral	demonstratia	
lucrari practice	5. ATLETISM -Învatarea si perfectionarea elementelor din scoala alergarilor, sariturilor, aruncarilor- -Învatarea si perfectionarea tehnicilor de baza a alergarilor de viteza, rezistenta, si a sariturii in lungime -Dezvoltarea calitatilor motrice de baza : viteza, rezistenta, forta ,detenta si mobilitate, prin utilizarea elementelor specifice atletismului-startul de jos,alergare pe 30 m, alergare de rezistenta-400,800m -Introducerea studentilor cu aptitudini in concursurile atletice universitare	explicatia demonstratia lucru individual	2 2
lucrari practice	6.GIMNASTICA AEROBICA -optional pentru studente - Complexe de exercitii pentru formarea si perfectionarea deprinderilor motrice de baza: mers, alergare, echilibru –executate in diferite variante si legari -Complexe de exercitii si structuri pentru formarea tinutei si a expresivitatii -Complexe de exercitii si structuri pentru formarea ritmului si coordonarii -Complexe de exercitii si structuri pentru marirea capacitatii de efort aerob Folosirea unui fond muzical ordonat in succesiune ca ritm si linie melodica adaptat curbei de efort si verigilor lectiei,folosirea de aparatura ajutatoare (bastoane, corzi,greutati mici,stepper)	explicatia demonstratia lucru individual	2 2 2 2
lucrari practice	7.FITNESS - Dezvoltarea forței dinamice, forței segmentare, dezvoltarea musculaturii - Dezvoltarea capacității de efort aerob si dezvoltarea rezistenței anaerobe generale a organismului si a rezistenței muscular;-dezvoltarea mobilității articulare prin metode active și pasive; - Dezvoltarea tonicității și supleții musculare	explicatia demonstratia lucru individual	2 2 2 2

lucrari practice	<p align="center">8.BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Invatarea elementelor tehnice de baza : priza rachetei, lovitura de dreapta, lovitura de stanga, stopul la fileu si de pe fundul terenului, serviciul; - Invatarea si insusirea regulamentului de badminton; - Invatarea structurilor de procedee tehnice si a actiunilor tactice elementare ale jocului de badminton precum si aplicate acestora in jocul pe puncte in conditiile respectarii regulamentului de joc; - Imbunatatirea dezvoltarii fizice generale si imbinarea cu pregatirea fizica specifica badmintonului; - Selectionarea studentilor cu aptitudini pentru echipa reprezentativa a UTCB. 	explicatia demonstratia	2 2 2 2
lucrari practice	<p align="center">9. VERIFICAREA SI APRECIEREA ACTIVITATII STUDENTILOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletism: 50 m – al. de viteza;1000m (baieti) si 800 m (fete) – al. de rezistenta - Dezvoltarea fortei: flotar – baieti, genuflexiuni – (b+ f),saritura in lungime de pe loc (b+f), ridicarea trunchiului la verticala din culcat dorsal – (f) - Joc bilateral, in functie de disciplina aleasa de catre studenti 		2 2
TOTAL ORE			56

Bibliografie recomandată

- 1.Stoenescu,G.2000 Gimnastica aerobica si sportul aerobic.Bucuresti Inst.Studii si Proiectari Energetice
- 2.Barbu,C.Stoica,M.2000 Metodica predarii exercitiilor de atletism in lectia de Educatie fizica.Bucuresti.Edit.Printech
- 3.Miu,S,Velea,F.2002.Fotbal specializare Ed.a II a.Bucuresti. Edit.Fundatiei Romania De Maine
- 4.Predescu,T.Gradinaru,C.2005.Baschet.Tehnica,tactica.Timisoara Edit.Universitatii de Vest
- 5.Netolitzchi,M.2008.Jocul de baschet,mijloc al Educatiei fizice din invatamantul superior.Bucuresti.Edit.Printech
6. Hidi, I. (2008). Fitness. Bazele antrenamentului. Bucuresti: Editura Bren.
7. Davis, P. (1989), Badminton, a complet practical guide, London
- 8.Bo Omosegaard, (1996), Pysical Training for Badminton, International Badminton Federation, Denmark

Evaluare	Ponderea în procente din nota finală
Răspunsurile la examinarea finală	-
Susținerea lucrărilor practice de laborator	-
Susținerea finală a proiectelor	-
Testarea periodică prin lucrări de control	-
Testarea continuă pe parcursul semestrului	-
Referate elaborate în afara orelor de curs și de lucrări practice	-
Participarea la orele de curs și aplicații	-
Participarea studentilor la competitii sportive adresate lor-Cupa	30 %

A.Saligny,Cupa Constructorul,Cupa Anilor I	
Participarea la evaluarea finala se face pe baza frecventei studentilor la ore,pe activitatea desfasurata de acestia in cadrul lectiilor si pe participarea acestora la competitii sportive 70%	

Numarul total de ore de studiu individual (fiecare rând se completează după caz)			
Studiul notițelor de curs		Pregătirea pentru examinarea finală	
Studiul suporturilor de curs - manuale, cărți etc.		Participarea la consultații	
Studiul bibliografiei minimale recomandate		Documentarea în teren	
Activitățile specifice de pregătire pentru seminar, proiect, laborator etc.		Documentarea suplimentară în bibliotecă	
Elaborarea de teme, referate, eseuri etc.		Documentarea prin rețeaua internet	
Pregătirea pentru lucrări de verificare		Posibilitatea de recuperare a orelor de educatie fizica ,săptămânal.	2
Pregătirea pentru prezentări orale			
TOTAL ore studiu individual pe semestru			28

Semnături:

Data completării:	Titularul de curs (Titlul didactic, numele si prenumele)	Titularul de seminar / laborator / lucrări practice / proiect Asist.univ.drd.Ungureanu Aurelian
03.11.2014.

Director de Departament
Lector univ.dr.Anamaria Tițu

.....

Notații: C - ore de curs; S - ore de seminar; L - ore de laborator/lucrări; P - ore de practică; E - examen; CO - colocviu; V – verificare.