

UNIVERSITATEA TEHNICĂ DE CONSTRUCȚII BUCUREȘTI

FIȘA DISCIPLINEI

(COD PO-09_F-01)

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA SI SPORT			Codul disciplinei	3.OB10.ELS 4.OB08.ELS
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare finală (E, CO, V) CO	
Regimul disciplinei (OB – obligatorie, OP – opțională, FC – facultativă)				OB	Număr de credite A/R
Total ore din Planul de învățământ	56	Total ore studiu individual		-	Total ore pe semestru 28
Categoria formativă a disciplinei	DPF– fundamentală, PTG – tehnică generală, PIG – inginerască 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 aparatură și materiale sportive adecvate ramurilor de sport practicate, în funcție de opțiunile studenților					
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)

<i>Activități aplicative</i>			
Tipuri de lucrări (seminar, laborator, lucrari practice, proiect)	Denumirea lucrărilor	Metode de lucru cu studenții	Nr. de ore alocate
lucrari practice	Se urmareste consolidarea procedeelor tehnico-tactice invatate , repetarea notiunilor de regulament insusite. 1.BASCHEȚ - Repetarea procedeelor tehnice insusite in anul I si a notiunilor de regulament - Consolidarea aruncarii la cos de pe loc cu o mina de sus, insusirea combinatiilor de doi-trei jucatori - Consolidarea driblingului si a aruncarii la cos din dribling .Repetarea pasei din deplasare in 2-3 jucatori- concursuri de aruncari la cos de pe loc din diferite pozitii - Joc bilateral cu folosirea combinatiilor invatate,	explicatia demonstratia	2
			2
			2
lucrari practice	2. VOLEI - Repetarea pozitiei fundamentale (joasa si medie) si a miscarii in teren, repetarea pasei de sus de pe loc, invatarea pasei de jos cu doua miini - Repetarea serviciului de jos din fata, notiuni privind organizarea jocului, greseli tehnice, regulament - Repetarea asezarii in teren la primirea si efectuarea serviciului, repetarea loviturii de atac, procedeu drept si a sariturii de atac Invatarea blocajului individual, a plonjonului pe spate si lateral - Joc bilateral,	explicatia demonstratia	2
			2
			2
lucrari practice	3.HANDBAL - Repetarea formelor de deplasare in teren specifice jocului de handbal: alergare cu fata cu spatele, opriri intoarceri, deplasare cu pasi adaugati, repetarea pozitiei fundamentale in jocul de handbal in atac si aparare. Repetarea driblingului simplu si multiplu de pe loc , din alergare si din saritura - Combinatii de pase intre doi-trei jucatori, invatarea contraatacului cu 1 si 2 varfuri - Invatarea contraatacului cu 1 si 2 varfuri, invatarea aruncarii la poarta din incrucisare simpla si dubla - Jocul bilateral, consolidarea notiunilor de regulament si asezare in teren	explicatia demonstratia	2
			2
			2

lucrari practice	<p>4. FOTBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea si perfectionarea lovirii mingii cu piciorul – cu latul piciorului, cu interiorul si exteriorul siretului , cu siretul plin si cu calcaiul,consolidarea si perfectionarea lovirii mingii cu capul - Consolidarea si perfectionarea preluarii mingii, conducerii mingii, protejarea mingii exercitii complexe de pase in miscare,exersarea paselor lungi si a centrarilor - Lovirea mingii la poarta cu siretul din diverse actiuni tehnico-tactice. - Joc bilateral cu tema 	explicatia demonstratia	2 2 2
lucrari practice	<p>5. ATLETISM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionarea si consolidarea tehnicilor de baza a alergarilor de viteza, rezistenta, si a sariturii in lungime - Dezvoltarea calitatilor motrice de baza : viteza, rezistenta, forta ,detenta si mobilitate 	explicatia demonstratia lucru individual	2 2
lucrari practice	<p>6. GIMNASTICA AEROBICA – optional pentru studente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetarea complexelor de exercitii pentru consolidarea tinutei si expresivitatii - Repetarea complexelor de exercitii pentru dezvoltarea ritmului si coordonarii - Repetarea complexelor de exercitii pentru marirea capacitatii de efort aerob- - Invatarea unor complexe de exercitii noi,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 calităților psihomotrice: echilibru, lateralitate, orientare spațio- temporală; - Consolidarea/perfecționarea structurilor tehnice; - Prevenirea, depistarea și corectarea deficiențelor fizice ușoare, - Formarea ținutei corecte și a reflexului de atitudine corporală corectă, - Menținerea atitudinii corporale corecte, globală și segmentară	explicatia demonstratia lucru individual	2
			2
			2
			2
lucrari practice	8.BADMINTON - Consolidarea elementelor tehnice de baza : priza rachetei, lovitura de dreapta, lovitura de stanga, serviciul si stopului, invatate in anul I. - Consolidarea structurilor de procedee tehnice si a actiunilor tactice elementare ale jocului de badminton precum si aplicare acestora in jocul pe puncte in conditiile respectarii regulamentului de joc, invatate in anul I.	explicatia demonstratia	2
2			
2			
2			
lucrari practice	9. VERIFICAREA SI APRECIEREA ACTIVITATII STUDENTILOR - Atletism: 50 m – al. de viteza;1000m (baieti) si 800 m (fete) – al. de rezistenta - Dezvoltarea fortei: flotari – baieti,genuflexiuni – (b+ f),saritura in lungime de pe loc (b+f), ridicarea trunchiului la verticala din culcat dorsal – (f) - Joc bilateral,folosindu-se notiunile de regulament insusite		2
			2
TOTAL ORE			56
Bibliografie recomandată 1. Croitoru D. (2000) Volei, Bucuresti, A.N.E.F.S. 2. Dragnea A. (coord.) (2002) Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST 3. Negulescu I. (2000) Handbal, tehnica jocului, București 4. Predescu T., Moanță A. (2001) Baschetul în școală. Instruire – învățare, București, Editura Semne 5. Șerbănoiu S. (2004) Metodica educației fizice, București, Editura Cartea Universitară 6. Hidi, I. (2008). Fitness. Bazele antrenamentului. Bucuresti: Editura Bren. 7. Nawara Henrik, (1989), Tehnica jocului de badminton.Indicatii metodice, Varsovia			

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 A.Saligny,Cupa Constructorul.	30 %
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 competitiiile sportive70%	

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 (<i>Titlul didactic, numele si prenumele</i>)	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.