FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA DIN PETROŞANI**
1.2 Facultatea	**DE ŞTIINȚE ECONOMICE, ADMINISTRATIVE ŞI SOCIALE**
1.3 Departamentul	**DE ŞTIINȚE SOCIO-UMANE**
1.4 Domeniul de studii	**INGINERIE MECANICĂ**
1.5 Ciclul de studii[1)]	**LICENȚĂ**
1.6 Programul de studii/ Calificarea	**MAŞINI ŞI ECHIPAMENTE MINIERE**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizica III						
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor de seminar/ laborator/ proiect				Lector Univ. dr. Marica Laura			
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	EC	2.7 Regimul disciplinei[2)]	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**1**	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					-
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					2
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi..... participare ca voluntar la activităţi organizate de disciplină (Sănătatea prin mişcare, competiţii sportive studenţeşti, participare la organizare evenimente sportive etc).....					3

3.7 Total ore studiu individual	11
3.8 Total ore pe semestru	25
3.9 Numărul de credite[4)]	1

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Elemente si structuri de exerciții pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu)
4.2 de competenţe	• Identificarea rolurilor si responsabilltăților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare si munca eficienta in cadrul echipei • Capacitate de efort fizic, de practicare în timpul liber a exercițiului fizic sub diverse forme.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	•
5.2 de desfăşurare a	• Orele se desfășoară în sala de sport și pe terenul sintetic al

seminarului/ laboratorului/ proiectului	universității; • Studenții se vor prezenta la lucrările practice cu echipament adecvat orelor de educație fizică; • Este necesară Adeverința medicală pentru cei scutiți medical (vizată medic Universitate – inapt efort fizic) • Nu va fi acceptată întârzierea studentilor la lucrarile practice;

6.1 Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	• Cunoaște și asigură funcționalitatea optimă a organismului prin prevenirea sau corectarea atitudinilor posturale deficiente; • Dobândește cunostiinte anatomice și funcționale, noțiuni de igienă și de refacere a organismului după efort; • Cunoaște exercițiile fizice și sporturile care duc la o dezvoltare corporală armonioasă și la menținerea stării de sănătate; • Studenții pot valorifica limbajul corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului in general și in special a esteticului corporal; • dezvoltarea ambidextriei, coordonarii • coordonarea statică- echilibrarea; • coordonarea perceptiv-motrică; • educarea atitudinii fata de coechipier si adversari in timpul jocurilor sportive • formarea sistemului de deprinderi şi priceperi practice care permit studentului să se orienteze în domeniul motricităţii (recunoaşterea situaţiilor problematice şi orientarea spre soluţiile de rezolvare);
Competențe transversale	• capacitatea de a utiliza priceperile si deprinderile insusite in viata de zi cu zi • consolidarea unei atitudini posturale corecte • consolidarea starii de sanatate prin tonifierea musculaturii si sistemelor osos si articular • optimizarea starii de bine din punct de vedere psihic • descrie, explică si demonstrează elementele utilizate în Educație fizică și sport; • formarea şi dezvoltarea de priceperi, deprinderi de a relaţiona optim cu grupul de studenţi, cu fiecare în parte, de a-l dirija în vederea dezvoltării resurselor interne ale acestuia;

6.2 Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	• Studentul înțelege deprinderea de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, in scop deconectat; • Studentul este capabil să evalueze starea de sănătate, vigoare fizică, psihică precum și dezvoltarea corporală armonioasă și a calităților motrice prin participarea la programul de pregătire-antrenament; • Studentul este capabil să explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât săpoată fi utilizate în context formativ și performanțial. • explice procesele de creştere şi dezvoltare, implicaţiile lor asupra motricităţii, tipologia constituţională somatofuncțională, motrică şi psihică, corelaţiile dintre tipul constituţional și cerinţele/particularitățile activităţii de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. • Studentul/absolventul înțelege rolul mișcării in menținerea sănătății si prevenirea afecțiunilor posturile;
Aptitudini	• Absolventul își evaluează nivelul general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive; • Absolventul își analizează stările psiho-comportamentale și transpunerea acestora in practica vietii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, incredere, stăpânire de sine). • Studentul/absolventul aplică programe de întreținere, condiție fizica, refacere și relaxare; • Studentul/absolventul descrie, explică si demonstrează elementele specifice educației fizice si sportului;
Responsabilitate și autonomie	• Studentul va fi capabil să caracterizeze diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite; • Absolventul planifică sistematic și independent exerciții fizice și practică sporturile preferate; • Absolventul își stabilește nivelul general de motricitate și își selectează elementele de bază din practica unor ramuri sportive. • Studentul/absolventul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viata activ și sănătos • gestioneze infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților • Studentul/absolventul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale;

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Familiarizarea studenților cu domeniul educației fizice și sportului cu concepte funadamentale, asigurarea efectelor de compensare asupra activității intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului și a oboselii ; • Initiere in structura mecanismului de baza a principalelor procedee ce sunt obligatoriu de cunoscut pentru a putea desfasura un

	joc ;
7.2 Obiectivele specifice	• Dezvoltarea calitatilor motrice de baza; • Formarea deprinderilor de baza specifice invatarii si practicarii jocurilor sportive; • Insusirea si consolidarea actiunilor tactice si colective in fazele de atac si de aparare ; • Dezvoltarea proceselor si calitatilor psihice(analiza situatiilor, decizie rapida, stapanire de sine, simtul riscului) ; • Formarea unui bagaj de priceperi practico-metodice si de regulament ; • Pregatirea studentilor pentru a organiza activitati competitionale si de agreement;

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
Bibliografie		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învătare	Observaţii
1. Elemente specifice de joc fara minge alergari, sarituri, intoarceri	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, demonstraţia, Intuitivă- a demonstrării, a observării execuţiei altor subiecţi Practică-exersarea deprinderilor motrice Exersarea pentru dezvoltarea calităţilor motrice Întreceri, competiţii De corectare a greşelilor de execuţie De apreciere verbală, cu notă De verificare- probe şi norme de control	2 seminar/laborator
2. Metodica predarii elementelor si procedeelor tehnice structuri de exercitii si jocuri pentru insusirea si consolidarea preluarii		4 seminar/laborator
3. Structuri, exercitii si jocuri de miscare pentru insusirea conducerii si transmiterii mingii		4 seminar/laborator
4. Exercitii si jocuri de miscare pentru invatarea si consolidarea miscarii inselatoare (fenta) si deposedarii de minge.		2 seminar/laborator
5. Instruirea tactica pasa: de pe loc si din deplasare, pe pozitie viitoare		4 seminar/laborator
6.Structuri de exercitii pentru invatarea si consolidarea actiunilor tactice individuale in atac si aparare: in atac: depasirea, demarcajul in aparare: marcajul si deposedarea		4 seminar/laborator
7.Structuri de exercitii pentru invatarea si consolidarea actiunilor tactice colective in atac si aparare: in atac: pasa, un –doi-ul, circulatia mingii si a jucatorilor, demarcajul in aparare: dublajul, schimb de adversar, pressing, combinatii la faze fixe.		4 seminar/laborator
8. Verificarea cunostintelor tehnico- tactice insusite in timpul semestrului(trecerea		4 seminar/laborator

probelor de control)		

Bibliografie

1. COJOCARU, V., *Fotbal de la 6 la 18 ani-Metodica pregătirii,* Bucureşti 2002
2. ILIONI C, COSTA C, Educatie fizica și sport – ghid de lucrari practice, Editura Universitas, Petrosani 2024
3. ILIONI C., **COSTA C.,** *EDUCATIE FIZICA SI SPORT – ghid de lucrari practice*, Editura Universitas, Petrosani, 2017
4. ILIONI C, MARICA L, COSTA C, Educatie fizica și sport. Exerciții fizice pentru studenți, Editura Universitas, Petrosani 2018
5. STELESCU I., MARICA L., GRECU E., *Ghid de lucrări practice în educație fizică și sport*, Editura Universitas, 2011, Petroşani ;
6. STELESCU I., *Probleme ale capacității psihomotrice în fotbal,* Editura Focus, 2012;

TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

1. Educatia fizica – rolul si importanta ei in sanatatea omului.
2. Educatia fizica si timpul liber la studenti.
3. Socializare prin sport.
4. Mijloace de evaluare in educatie fizica.
5. Jocul si rolul lui in lectia de educatie fizica
6. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciţii, descriere,dozare)
7. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerciţii,descriere, dozare)
8. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale (8 exerciţii, descriere,dozare)
9. Istoricul dansului sportiv
10. Alcătuiţi un complex cu exerciţii specifice gimnasticii aerobice cu combinaţii de paşi pe loc.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cerintele actuale ale societăţii, cu nevoia studenţilor de compensare a muncii intelectuale intensive şi mai ales de menţinere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenţilor de piaţa muncii este condiţionată si de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viaţă sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenţilor la orele de educaţie fizică universitară.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Nu este cazul	Nu este cazul
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Probe de control pe parcursul semestrului	-	-
	Cunoasterea cât mai completă si corectă a noțiunilor de educatie fizică si sport	– frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	30%

	1.Probe de control bazate pe aplicație practică a cunostiintelor, priceperi si deprinderi însușite 2.Întocmirea unei teme aleasă din conținut fișei	– examinare finală, practică, colocviu	70%
• Promovarea colocviului presupune obținerea la colocviul final al calificativului Admis; • Prezentarea la colocviu a studenților este condiționată de: • Prezenta la ore in proporție de minim 70% - 10 lecții pe semestru			

Data completării 22.09.2025

Semnătura titularului de curs .....

Semnătura titularului de seminar/ laborator/ proiect .....

Data avizării în departament 24.09.2025

Semnătura directorului de departament

Notă:

1) Ciclul de studii - *se alege una din variantele:* Licență/ Master/ Doctorat;
2) Regimul disciplinei (obligativitate) - *se alege una din variantele:* **DO** (disciplină obligatorie)/ **Dopt** (disciplină opţională)/ **DF** (disciplină facultativă);

Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu