

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2024-2025

Decan,
Conf.dr.ing.Gelu Ianuș

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	Mecanica
1.3 Departamentul	Inginerie Mecanica, Mecatronica si Robotica
1.4 Domeniul de studii	Mecatronica si Robotica
1.5 Ciclul de studii ¹	Licenta
1.6 Programul de studii	Mecatronica

2. Date despre disciplină

2.1.1 Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport 3 <i>Physical Training 3</i>						
2.1.2 Codul disciplinei	MTC.213.DI DC						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de aplicații	Lector Abalasei Catalin						
2.4 Anul de studii ²	II	2.5 Semestrul ³	4	2.6 Tipul de evaluare ⁴	VP	2.7 Tipul disciplinei ⁵	DC

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

b. Timpul total estimat al activităților zilnice (ore pe semestru)									
3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care 3.2 curs		3.3a sem.		3.3b laborator	2	3.3c proiect	
3.4 Total ore din planul de învățământ ⁶	14	din care 3.5 curs		3.6a sem.		3.6b laborator	2	3.6c proiect	
Distribuția fondului de timp ⁷								Nr. ore	
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe									
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								15	
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate și portofolii								12	
Tutoriat ⁸								7	
Examinări ⁹								2	
Alte activități:									
3.7 Total ore studiu individual ¹⁰	36								
3.8 Total ore pe semestru ¹¹	50								
3.9 Numărul de credite	2								

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum ¹²	● nu este cazul
4.2 de competențe	● nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului ¹³	● Teren sintetic de fotbal,sali de tenis,sali de gimnastica, ● Sali de forta ,materiale specifice etc. ● Studentii vor respecta Codul drepturilor si obligatiile studentului ● si reglementarile prevazute de Carta Universitatii Tehnice „Gh.Asachi” din Iasi
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului ¹⁴	● Exersare practică individuală a diferitelor structuri de exerciții, precum și aplicarea lor în joc bilateral;

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau A/R – din planul de învățământ

⁵ DF - disciplină fundamentală, DID - disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate sau DC - disciplină complementară - din planul de învățământ

⁶ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.5, 3.6abc)

⁷ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.7.

⁸ Între 7 și 14 ore

⁹ Între 2 și 6 ore

¹⁰ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹¹ Suma dintre numărul de ore de activitate didactică directă (3.4) și numărul de ore de studiu individual (3.7); trebuie să fie egală cu numărul de credite alocat disciplinei (punctul 3.9) x 24 de ore pe credit.

¹² Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹³ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.

¹⁴ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.

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

6.1 Obiectivul general al disciplinei	• Marirea capacității de efort fizic și intelectual • Stimularea practicării independente a exercitiului fizic • Îmbunătățirea capacităților motrice de bază
6.2 Obiective specifice	Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului Îmbunătățirea calităților motrice de bază Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții sportive

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• cunoaște beneficiile efortului fizic asupra sănătății generale și a capacității intelectuale; • înțelege regulile de bază și procedeele fundamentale ale jocurilor sportive (fotbal, handbal, baschet, volei, badminton); • are noțiuni generale despre structura și scopul exercițiilor din gimnastica de bază, aerobică și fitness; • cunoaște metode de antrenament pentru dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, mobilitate, îndemânare); • înțelege regulamentele și normele de desfășurare a competițiilor sportive de bază.
Aptitudini	• execută corect exerciții de bază din atletism, gimnastică și fitness; • aplică tehnici fundamentale în jocurile sportive și în exercițiile de coordonare și mobilitate; • își îmbunătățește capacitatea de efort prin antrenamente repetate, adaptate individual; • utilizează metode de antrenament funcțional pentru creșterea rezistenței, forței și masei musculare; • manifestă o atitudine activă și constantă în cadrul activităților fizice, respectând indicațiile cadrului didactic.
Responsabilitate și autonomie	• își asumă responsabilitatea pentru participarea activă și corectă la orele de educație fizică; • acționează autonom pentru menținerea unei condiții fizice adecvate și prevenirea sedentarismului; • colaborează eficient în cadrul echipei în activitățile de joc și antrenament; • respectă regulile jocurilor sportive și normele de comportament în context sportiv; • demonstrează inițiativă în aplicarea unor exerciții și rutine fizice în afara orelor organizate.

8. Conținuturi

8.1 Curs ¹⁵	Metode de predare ¹⁶	Observații
Bibliografie curs:		
8.2a Seminar	Metode de predare ¹⁷	Observații
8.2b Laborator	Metode de predare ¹⁸	Observații
Problema și descrierea conținutului :		
1) Atletism		7 ore
• Elemente din școala alergării • Tehnica pasului lansat și a startului din picioare • Pasul alergător de semifond • Alergare pe teren variat (jogging)		
2) Gimnastica de baza, aerobica si artistica		7 ore
• Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol • Exerciții sub forma de joc și elemente dinamice simple din gimnastica acrobatică (rostogoliri, rasturnari etc.) • Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport • Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată		
3) Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton.		7 ore
• Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren • Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare • Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj • Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferire efective.		

¹⁵ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁶ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

¹⁷ Discuții, debateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

¹⁸ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

4) Îmbunătățirea calităților motrice de baza și specifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness. • Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor • Exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masa activă. • Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice) • Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice • Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente • Sporirea rezistenței la alergare		7 ore
8.2c Proiect	Metode de predare ¹⁹	Observații
Bibliografie aplicații (seminar / laborator / proiect):		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului²⁰

Educația fizică și sportul vine să întregască planul de învățământ al acestui profil de inginerie, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber la crearea premizelor pentru abordarea calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită. Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învățământ urmărește pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar și realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecționarea în profesia aleasă. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

10. Evaluare

10.1 Criterii de evaluare		10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
10.4a Examen / Colocviu	● Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²¹ :	20%	50% (minim 5)
		Teme de casă:	30%	
		Alte activități ²² :	%	
		Evaluare finală:	% (minim 5)	
10.4b Seminar	● Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)
10.4c Laborator	● Cunoașterea aparatului, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	● Chestionar scris ● Răspuns oral ● Caiet de laborator (lucrări experimentale, referate) ● Demonstrație practică		50% (minim 5)
10.4d Proiect	● Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	● Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului ● Evaluarea critică a unui proiect		% (minim 5)
10.5 Standard minim de performanță ²³				
Aplicarea tehnicilor de relaționare și muncă eficientă în echipă.				

Data completării,
03.09.2024

Semnătura titularului de curs,
.....

Semnătura titularului de aplicații,
Lector univ. dr. Abalasei Catalin

Data avizării în departament,
12.09.2024

Director departament,

¹⁹ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁰ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²¹ Se vor preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²² Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²³ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.