

Anul universitar 2024-2025

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------|------------------------|----|----------------|---|-------------------|-----------------|-------------|---|
| Denumirea disciplinei ¹ | Educație Fizică | | | | | Codul disciplinei | 2.ISI.15.D C | | |
| Tipul disciplinei ² | DC | Categoria ³ | DI | Anul de studii | 2 | Semestrul | 4 | Nr. credite | 1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|----|---|----|
| Facultatea | Știința și Ingineria Materialelor | Numărul orelor alocate disciplinei ⁴ | | | | | |
| Domeniul de studii | Inginerie materialelor | Total | C | S | L | P | SI |
| Programul de studii | Știința Materialelor și Ingineria Procesării Materialelor | 14 | | | 14 | | |

| | | |
|--|-------------|--|
| Discipline anterioare ⁵ (condiționări) | Obligatorii | |
| | Recomandate | |

| | |
|--|---|
| Obiectivul general ⁶ | - Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului |
| Obiective specifice ⁷ | <ul style="list-style-type: none"> - Marirea capacitatii de efort fizic si intelectual; - Îmbunătățirea calităților motrice de bază; - Consolidarea si perfectionarea elementelor și procedeele de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, aplicarea lor în jocuri bilaterale si activitati independente - Consolidarea noțiunilor legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ; - Inusirea notiunilor elementare de prim ajutor in sport; - Inusirea notiunilor de baza pentru o alimentatie sanatoasa |
| Conținut ⁸ (descriptori) | <p>Descrierea conținutului :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, așezare si 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 globala la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective; - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor si halterelor; - 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; - Notiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție. |

| Sistemul de evaluare | | Programare probe ⁹ | Pondere în nota finală (nota minimă) ¹⁰ |
|---|--|-------------------------------|--|
| A. Forma de evaluare finală ¹¹ : | Teste pe parcurs | | |
| | Teme de casă | | |
| | Alte activități | | |
| | Probe și condiții de desfășurare a acestora: | | |
| B. Seminar | Activitatea la seminar | | |
| C. Laborator | Activitatea la laborator | | 100% |
| D. Proiect | Activitatea la proiect | | |

| | | |
|----------------------|-----------------------------------|--|
| Titular curs | | |
| Titular(i) aplicații | Conf.univ.dr. Paraschiv Petronela | |

¹Numele disciplinei - din planul de învățământ

²DF – fundamentală, DID – în domeniu, DS – de specialitate, DC – complementară (din planul de învățământ)

³DI – impusă, DO – opțională, DL – liber aleasă (facultativă) - din planul de învățământ

⁴ Punctele 3.8, 3.5, 3.6a,b,c, 3.7 din Fișa disciplinei in extenso

⁵ Conform punctului 4.1 - Precondiții de curriculum - din Fisa disciplinei in extenso

⁶ Conform punctului 7.1 din Fișa disciplinei in extenso

⁷ Conform punctului 7.2 din Fișa disciplinei in extenso

⁸Descriptori din conținutul disciplinei, descris pe larg la punctul 8 în Fisa disciplinei in extenso

⁹ Pentru evaluarea pe parcurs: Săpt.1-Săpt.14, pentru evaluarea finală prin colocviu – Săpt.14, pentru evaluarea finală prin examen - Sesiune

¹⁰ Se poate impune o notă minimă pentru unele probe

¹¹ Examen sau Colocviu