

FIȘA DISCIPLINEI - extras
Anul universitar 2024 -2025

Denumirea disciplinei ¹	Educație Fizică					Codul disciplinei			1.EPI.16. DC	
Tipul disciplinei ²	DC	Categoria ³	DI	Anul de studii	1	Semestrul	2	Nr. credite	1	

Facultatea	Știința și Ingineria Materialelor					Numărul orelor alocate disciplinei ⁴					
Domeniul de studii	Inginerie Mecanica					Total	C	S	L	P	SI
Programul de studii	Echipe pentru Procese Industriale					14			14		

Discipline anterioare ⁵ (condiționări)	Obligatorii	
	Recomandate	

Obiectivul general ⁶	- Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului
Obiective specifice ⁷	<p>Marirea capacității de efort fizic și intelectual;</p> <p>Îmbunătățirea calităților motrice de bază;</p> <p>Consolidarea și perfecționarea elementelor și procedeele de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, aplicarea lor în jocuri bilaterale și activități independente</p> <p>Consolidarea noțiunilor legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții ;</p> <p>Însușirea noțiunilor elementare de prim ajutor în sport;</p> <p>Însușirea noțiunilor de bază pentru o alimentație sănătoasă</p>
Conținut ⁸ (descriptori)	<p>Descrierea conținutului :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren - 2 ore - Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare- 4 ore - Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj- 2 ore - Participarea globală la jocuri pe terenuri normale cu diferite efective.- 1 ora Format <i>fizic</i> - Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterilor și halterelor -1 ora - Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție prin exerciții specifice), ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemănare specifică diferitelor ramuri specifice- 1 ora - Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente- 1 ora - Noțiuni despre regulamentul jocurilor sportive, nutriție - 2 ore

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