

**FIȘA DISCIPLINEI**  
Anul universitar 2014-2015

Decan,  
Prof.dr.ing. Corneliu Lazăr

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași
1.2 Facultatea	Automatică și Calculatoare
1.3 Departamentul	Calculatoare
1.4 Domeniul de studii	Calculatoare și tehnologia informației
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii	Tehnologia informației

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	Sport II						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de aplicații	Lector dr. Petronela Paraschiv						
2.4 Anul de studii <sup>1</sup>	1	2.5 Semestrul <sup>2</sup>	1, 2	2.6 Tipul de evaluare <sup>3</sup>	VP(A/R)	2.7 Tipul disciplinei <sup>4</sup>	DC

**3. 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.	2	3.3b laborator	3.3c proiect	
3.4 Total ore din planul de învățământ <sup>5</sup>	28	din care 3.5 curs	3.6a sem.	28	3.6b laborator	3.6c proiect	
Distribuția fondului de timp <sup>6</sup>							Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							
Pregătire pentru orele de sport, jocuri sportive, participări la competiții sportive							18
Tutoriat <sup>7</sup>							
Examinări <sup>8</sup>							2
Alte activități:							
3.7 Total ore studiu individual <sup>9</sup>	20						
3.8 Total ore pe semestru <sup>10</sup>	48						
3.9 Numărul de credite	2						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum <sup>11</sup>	•
4.2 de competențe	•

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1 de desfășurare a cursului <sup>12</sup>	•
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului <sup>13</sup>	• sală, materialele didactice folosite sunt cele din dotarea specifică bazei materiale ( helcometre, haltere, gantere, aparate fitness, materiale de uzură pentru jocuri sportive, rachete badminton, mingi etc )

**6. Competențele specifice acumulate**

		Număr de credite alocate disciplinei <sup>14</sup> :	<b>2</b>	Repartizare credite pe competențe <sup>15</sup>
Competențe profesionale	CP1	Operarea cu fundamente științifice, ingineresti și ale informaticii		
	CP2	Proiectarea componentelor hardware, software și de comunicații		
	CP3	Soluționarea problemelor folosind instrumentele științei și ingineriei calculatoarelor		
	CP4	Proiectarea și integrarea sistemelor informatice utilizând tehnologii și medii de programare		
	CP5	Întreținerea și exploatarea sistemelor hardware, software și de comunicații		
	CP6	Utilizarea sistemelor inteligente		

Competențe transversale	CT1	Comportarea onorabila, responsabila, etica, in spiritul legii pentru a asigura reputatia profesionala	
	CT2	Identificarea, descrierea si derularea proceselor din managementul proiectelor, cu diferite roluri in echipa si descrierea clara si concisa, verbal si in scris, in limba romana si intr-o limba de circulatie internationala, a rezultatelor din domeniul de activitate	1,5
	CT3	Demonstrarea spiritului de initiativa si actiune pentru actualizarea cunostintelor profesionale, economice si de cultura manageriala	0,5

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>a) Întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului.</p> <p>b) Îmbunătățirea calităților motrice de bază.</p> <p>c) Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive, fitness, aplicarea lor în jocuri bilaterale sau activități individuale.</p> <p>d) Învățarea unor noțiuni de bază legate de regulamentele de desfășurare a diferitelor competiții sportive.</p> <p>e) Crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și formarea deprinderilor de practicare sistematică a exercițiului fizic cu program zilnic și săptămânal.</p>
---------------------------------------	--

## 8. Conținuturi

8.1 Curs <sup>16</sup>	Metode de predare <sup>17</sup>	Observații
Bibliografie curs:		
<p>8.2a Seminar</p> <p>Descriere activități seminar</p> <p>1) Atletism</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente din școala alergării</li> <li>• Tehnica pasului lansat și a startului din picioare.</li> <li>• Pasul alergător de semifond.</li> <li>• Alergare pe teren variat (jogging).</li> </ul> <p>2) Gimnastică de bază, aerobică și artistică.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare, exerciții simple pe sol.</li> <li>• Exerciții sub formă de joc și elemente dinamice simple din gimnastica acrobatică (rostogoliri, răsturnări etc.).</li> <li>• Trasee aplicative combinate cu elemente de echilibru, escaladare, transport.</li> <li>• Pași de dans clasic, modern și popular pe muzică adecvată.</li> </ul> <p>3) Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei, badminton.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren.</li> <li>• Lovituri simple, servicii, exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii de pe loc și din alergare.</li> <li>• Exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice elementare, exerciții de marcaj și demarcaj.</li> <li>• Participarea globală la jocuri pe terenuri reduse și normale cu diferite efective.</li> </ul> <p>4) Îmbunătățirea calităților motrice de bază și specifice unor ramuri sportive, prin folosirea unor mijloace de culturism, atletism, fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creșterea forței și a masei musculare prin folosirea adecvată și individualizată a greutăților, ganterelor și halterelor.</li> <li>• Exerciții de ajustare a formelor și de transformare a grăsimilor în masă activă.</li> <li>• Îmbunătățirea formelor de manifestare ale vitezei (reacție, repetiție, deplasare, execuție) prin exerciții specifice.</li> <li>• Ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemânare specifică diferitelor ramuri sportive.</li> <li>• Creșterea mobilității și supleții la nivelul diferitelor segmente.</li> <li>• Sporirea rezistenței la alergare.</li> </ul>	<p>Metode de predare<sup>18</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea diferitelor acțiuni în condiții diverse legate de ritmul, amplitudinea și complexitatea mișcărilor.</li> <li>- Exersarea practică individuală a diferitelor structuri de exerciții, precum și aplicarea lor în joc bilateral.</li> <li>- Individualizarea efortului fizic și lucrul bazat pe opțiuni și preferințe în cazul în care baza materială o permite.</li> </ul>	<p>Observații</p>
8.2b Laborator	Metode de predare <sup>19</sup>	Observații
8.2c Proiect	Metode de predare <sup>20</sup>	Observații
Lista etape de proiect		

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>21</sup>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educația fizică și sportul vin să întregască planul de învățământ al acestui profil de inginerie, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber, la crearea premiselor pentru abordarea calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.</li> </ul>
--

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul>	Teste pe parcurs <sup>22</sup> :	%
		Teme de casă:	%
		Evaluare finală:	0% (minim 5)
10.5a Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Probe sportive</li> </ul>	A/R
10.5b Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aparatului, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chestionar scris</li> <li>Răspuns oral</li> <li>Caiet de laborator (lucrări experimentale, referate)</li> <li>Demonstrație practică</li> </ul>	% (minim 5)
10.5c Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului</li> <li>Evaluarea critică a unui proiect</li> </ul>	% (minim 5)
10.5d Alte activități <sup>23</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	%
10.6 Standard minim de performanță <sup>24</sup>			
<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>			

Data completării,

Semnătura titularului de disciplină,

21.09.2014

Data avizării în departament,

Director departament,

25.09.2014

Prof. Petru Cașcaval

<sup>1</sup> 1-4 pentru licență

<sup>2</sup> 1-8 pentru licență

<sup>3</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>4</sup> DF - disciplină fundamentală, DID - disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate sau DC - disciplină complementară - din planul de învățământ

<sup>5</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.5, 3.6abc)

<sup>6</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.7.

<sup>7</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>8</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>9</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>10</sup> 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 alocate disciplinei (punctul 3.9) x 24 de ore pe credit.

<sup>11</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>12</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice etc.

<sup>13</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, etc.

<sup>14</sup> Din planul de învățământ

<sup>15</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>16</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>17</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>18</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

<sup>19</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>20</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>21</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>22</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>23</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>24</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii (anexă la planul de învățământ).