Bd. Lacul Tei 122-124, Sect. 2, cod poștal 020396, București, România
Tel.: +40-21-242.12.08, Tel./Fax: +40-21-242.07.81
secretariat@utcb.ro, www.utcb.ro

UNIVERSITATEA TEHNICĂ DE CONSTRUCŢII BUCUREŞTI
Departamentul de Educație fizică și Sport
Program de studii universitare de licență

FIŞA DISCIPLINEI

(COD PO-09_F-01)

Denumirea disciplinei	Educație fizică și Sport I			Codul disciplinei	1.DC.OB12 2.DC.OB10	
Anul de studiu	I	Semestrul	1-2	Tipul de evaluare finală (**E, CO, V**)		CO
Regimul disciplinei (**OB** – obligatorie, **OP** – opțională, **FC** – facultativă)				OB	Număr de credite	A/R
Total ore din Planul de învățământ	56	Total ore studiu individual		-	Total ore pe semestru	28
Categoria formativă a disciplinei	**DF** – discipline fundamentale; **DD** – discipline în domeniu; **DS** – discipline de specialitate; **DC** – discipline complementare					DC
Titularul(a) disciplinei*	Asistent universitar dr. Ungureanu Aurelian					

Facultatea	F.I.L.S
Domeniul de studii	Limbi străine
Ciclul de studii (*Licență, Masterat, Doctorat*)	Licență
Programul de studii (Specializarea)	F.I.L.S

Numărul total de ore pe săptămână din Planul de învățământ				
Total	**C**	**S**	**L**	**P**
2	-	2	-	-

Obiective generale	● Perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice generale şi specific; ● dezvoltarea placerii de a face miscare independent, în timpl liber ● îmbunătăţirea stării generale de sanătate, atingerea unor indicatori funcţionali normali.
Obective specifice discplinei	• asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acţionarea constantă asupra proporţionalităţii grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente şi corectarea deficienţelor fizice semnalate la nivelul segmentelor şi coloanei vertebrale. ● optimizarea creşterii şi dezvoltării indicilor morf-funcţionali şi asigurarea

	unei atitudini fizice corecte; ● dezvolarea calităţor motrice forţă, îndemânare, supleţe, mobilitate; ● dezvoltarea mobilităţii articulare şi a supleţei musculare; ● instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual; ● modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc).;
Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările asociaţiilor profesionale şi angajatori	• Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cerintele actuale ale societăţii, cu nevoia studenţilor de compensare a efortlui intelectual intensiv 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 fizic, 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.

Descrierea cursului:	
1. Curs	
2. Seminar / Laborator / Proiect / Practica	**1.** Prezentarea unui conţinut teoretic minimal vizând activitatea de educaţie fizică, prezentarea obiectivelelor si a cerintelor disciplinei - 1 oră; 2. Dezvoltarea fizică armonioasă prin mijloace specifice educației fizice și sportului: a) gimnastică aerobică: - complexe de exerciții pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază: mers, alergare, echilibru, executate în diferite variante și legări – 2 ore; - complexe de exerciții și structuri pentru formarea ținutei corecte - 4 ore; - complexe de exerciții și structuri pentru formarea ritmului și coordonării- 2 ore; - complexe de exerciții și structuri pentru mărirea capacității de efort aerob – 2 ore; - exerciții de gimnastică pentru intarirea musculaturii generale în contextul unei atitudini corecte a organismului și corectării unor deficiențe, acolo unde este cazul – 7 ore; - complexe de exerciţii pentru dezvoltarea elementelor capacităţii coordinative, ritm, precizie, echilibru static şi dinamic, orientare spaţio-temporală, ambidextrie – 2 ore; b)Fitness: - îmbunătţirea forţei dinamice la nivelul membrelor superioare,

	inferioare, abdomenului şi trunchiului prin folosirea unor circuite de forţă în compatibilitate cu greutatea proprie- 2 ore; - dezvoltarea capacităţii de efort aerob şi dezvoltarea rezistenţei anaerobe generale a organismului şi a rezistenţei musculare – 2 ore; - dezvoltarea mobilităţii articulare prin metode active şi pasive – 2 ore; - exerciţii cu caracter compensator şi corectiv a deficienţelor de atitudine corporală – 2 ore;

Bibliografie recomandată :

1. Ungureanu Aurelian, Ghid de fitness pentru menţinerea condiţiei fizice a studenţilor prin intermediul instalaţiilor şi aparatelor de fitness: Ghid universitar. Chişinău: Editura USEFS, 2016. 104 p.
2. Uță, G.T.(2016), Valori, conduite, atitudini în curriculumul preuniversitar. Cercetări în domeniul Educației fizice și Sportului.Pitești, Editura Tiparg
3. 2.Uță,F.(2013), Activitățile motrice nonformale la studenți-valori, percepții, motivații. Pitești, Editura Tiparg
4. 3.Ciortan(Neumann),O.V.(2016), Dezvoltarea forței de vâslire a înotătorilor de performanță prin utilizarea tehnologiilor computerizate. Pitești, Editura Tiparg
5. 4. Maleș,D.(2019), Capacitățile coordinative în badminton.Importanță și rol în performanța sportivă.Juniori 14-16 ani.București, Editura Conspress
6. 5. Hidi, I. (2008). Fitness. Bazele antrenamentului. Bucuresti: Editura Bren.
7. 6. Predescu T, Uţă F., Gradinaru S., Gradinaru S (2015). Exerciţii pentru dezvoltarea muscuturii necesare tehnicii jocurilor sportive. Culegere –sistematizare Timişoara: Editura de Vest..
8. Șelărescu, A, Gera(Tițu), A.(1998), Îndrumar privind predarea cunoștințelor teoretice necesare studenților angrenați în învățaământul superior de neprofil. București, Editura Conspress.
9. Stoenescu,G.(2000), Gimnastica aerobică și sportul aerobic, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București

Asistent universitar dr. Ungureanu Aurelian