



Aprobat în sedinta  
CF a Fac. de Stiinte din 19.01.2017



## REGULAMENTUL

### privind desfășurarea activităților specifice disciplinei Educație Fizică în ULBS

#### *Preambul*

Disciplina Educație Fizică este prevăzută cu regim obligatoriu în planurile de învățământ ale tuturor programelor de studiu de nivel licență din cadrul ULBS, cursuri de zi (în primele 3 sau 4 semestre), ca disciplină sub formă de lucrări practice. Orele de Educație fizică sunt organizate de către Colectivul Educație fizică și sport, din cadrul Departamentului Științe ale mediului, Fizică și Educație fizică și sport de la Facultatea de Științe.

Activitatea de Educație fizică își aduce prin mijloacele sale specifice, o importantă contribuție în desăvârșirea personalității studenților, vizând printre altele:

- menținerea și consolidarea stării de sănătate și vigoare psihofizică;
- influențarea favorabilă a indicatorilor somatici, fiziologici și motrici prin ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă;
- însușirea unor elemente de bază din tehnica și practica unor ramuri de sport;
- creșterea rezistenței generale a organismului, sub influența factorilor naturali de călire;
- formarea deprinderii de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sporturilor preferate;
- realizarea factorului compensator, de destindere psihofizică, eliminarea stărilor de oboseală și a stresului cotidian;
- valorificarea potențialului sportiv al studenților dotați pentru echipele reprezentative ale instituției, cât și pentru marea performanță.

#### *Conținutul activității didactice*

Pentru realizarea obiectivelor urmărite pe linia acestei discipline, activitatea desfășurată cu studenții (*sub forma lucrărilor practice*) cuprinde activități din diverse

ramuri sportive cu predilecție către unele jocuri sportive (baschet, volei, fotbal), accesibile studenților.

În paralel cu activitatea predominant practică, orele de Educație fizică cuprind și unele cunoștințe teoretice legate de ramura sportivă, de regimul de viață igienic, de influența practicării exercițiilor fizice asupra organismului, asupra marilor funcțiuni, prevenirea unor accidente etc.

Conținutul activității didactice este precizat în fișa disciplinei.

### ***Desfășurarea activităților specifice disciplinei Educație fizică în ULBS***

1. Activitatea de educație fizică se desfășoară conform planurilor de învățământ și fișei disciplinei.
2. Accesul în sală a studenților se face conform orarului stabilit de către Colectivul de Educație fizică și sport din cadrul ULBS.
3. ***Studenții pot opta pentru o activitatea sportivă (din pachetul oferit) pe care vor să o desfășoare pe parcursul unui semestru. Alegerea opțiunii se face on-line în săptămâna dinaintea începerii fiecărui semestru.***
4. La începerea activității de Educație fizică, studenții vor lua la cunoștință și vor semna fișa cu principalele norme de securitate a muncii (NPM) și PSI, respectiv obligațiile personale și colective de suportare a eventualelor daune aduse sălii/echipamentelor în timpul desfășurării procesului didactic<sup>1</sup>. Colectivul de Educație fizică și sport al ULBS va asigura pentru formațiile de lucru, cadre didactice de specialitate care vor îndruma și asigura respectarea normelor de securitate și sănătate.
5. Studenții cu diverse afecțiuni care au interdicția de-a practica exerciții fizice, cu recomandare de la medicul de familie sau medicul specialist, sunt obligați să prezinte cadrului didactic cu care efectuează disciplina Educație fizică, scutirea medicală (adeverința medicală), *aceasta va fi adusă personal de către studenți la începutul fiecărui semestru* fiind înregistrată de către cadrul didactic în termen de maximum 30 de zile de la începerea semestrului. *Scutirile care se aduc după încheierea semestrului în curs, NU sunt acceptate.*
6. Studenții care urmează a doua sau mai multe facultăți din cadrul ULBS își vor alege facultatea la care vor să promoveze disciplina de Educație fizică, vor anunța cadrul didactic despre acest fapt, la început de semestru, vor primi la sfârșitul semestrului adeverința cu situația la Educație fizică pentru recunoașterea activității la cea de a doua facultate.

<sup>1</sup> Vezi Anexa 1



7. Studenții care au promovat disciplina Educație fizică, ca urmare a absolvirii unei alte facultăți, vor face dovada acestui fapt prin prezentarea unui document oficial (*copie după suplimentul la diplomă, adeverință eliberată de secretariatul facultății la care a promovat disciplina sau alte acte oficiale eliberate de către facultățile unde a promovat disciplina Educație fizică*), astfel se va recunoaște calificativul obținut.
8. Participarea la orele de Educație fizică se face cu echipamentul personal (șort, tricou, trening și încălțăminte sport), echipament adecvat disciplinei conform cerințelor comunicate de către profesori.
9. În timpul orei de Educație fizică se pot desfășura simultan activități la mai multe discipline sportive în funcție de sălile disponibile.
10. Meciurile și competițiile echipelor studențești reprezentative ale ULBS precum și campionatele interfacultăți sunt organizate de Colectivul de Educație fizică și sport.
11. Nu vor fi acceptate adeverințe personale aduse de către studenți de la sălile de aerobic, fitness, bazine de înot sau alte locuri unde aceștia desfășoară activități sportive, în mod particular.

### ***Evaluarea la disciplina Educație fizică***

Evaluarea la această disciplină se face prin NOTARE sau prin calificativul ADMIS / RESPINS.

Evaluarea se realizează după următoarele criterii:

- Numărul de ore efectuate (minim 6 prezențe/semestru), gradul de participare și implicare în cadrul acestora.
- Susținerea unor teste pentru verificarea motricității generale<sup>2</sup>.
- Teste specifice disciplinei sportive pentru care a optat studentul:
  - ✓ baschet:
    - aruncare la coș de pe loc: 3 din 5;
    - aruncare la coș din dribling;
    - aprecierea însușirii principalelor elemente tehnice în joc bilateral.
  - ✓ volei:
    - pasa de sus;
    - pasa de jos;
    - serviciul de jos - an I (3 din 5);
    - serviciul de sus - an II (3 din 5);

---

<sup>2</sup> Vezi Anexa 2



**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

- 
- aprecierea însușirii principalelor elemente tehnice în joc bilateral.
  - ✓ fotbal:
  - pasarea mingii de pe loc cu latul piciorului;
  - conducerea mingii cu piciorul îndemânată urmată de tras la poartă;
  - aprecierea însușirii principalelor elemente tehnice în joc bilateral.
  - ✓ dezvoltare fizică:
  - fitness;
  - aprecierea modului de însușire a programelor de lucru și a progresului realizat.
  - ✓ Participarea la competiții sportive studentești (ca participant sau spectator) – o acțiune/semestru;
  - ✓ Participarea studenților la acțiunile sportive organizate în afara programului didactic de către Colectivul de Educație fizică și sport din cadrul ULBS vor fi luate în considerare la evaluarea finală.

Anexele 1 și 2 sunt parte integrantă ale acestui regulament.

Anexa 1 - Proces-verbal privind prelucrarea normelor de protecția muncii și a măsurilor privind apărarea împotriva incendiilor

Anexa 2 - Teste pentru verificarea motricității generale



**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

*Anexa nr. 1*

**AVIZ DE CONFORMITATE**

**DECAN,**

**Conf. univ. dr. BĂNĂDUC ANGELA**

## **PROCES-VERBAL**

### **PRIVIND PRELUCRAREA NORMELOR DE PROTECȚIA MUNCII ȘI A MĂSURILOR PRIVIND APĂRAREA ÎMPOTRIVA INCENDIILOR**

Încheiat astăzi ..... de către ..... cu ocazia prelucrării și luării la cunoștință de către studenți a "*Regulilor de protecția muncii și de prevenire a accidentelor precum și a normelor privind apărarea împotriva incendiilor*", reguli și măsuri, în scopul desfășurării orelor de curs în condiții normale, al preântâmpinării accidentelor și evitarea distrugerii bazei materiale.

În conformitate cu:

- Legea nr. 319 din 2006 privind protecția și securitatea muncii;
  - Legea nr. 307 din 2006 privind apărarea împotriva incendiilor;
  - Legea nr. 69/2000, legea educației fizice și sportului, cu modificările și completările ulterioare – art. 54, art.55;
- ✓ Toți studenții, participanți la orele de curs și activitățile de Educație fizică, *sunt obligați să respecte articolele prelucrate din legile prezentate mai sus;*
  - ✓ Studenții nu au acces la instalațiile electrice (prize, întrerupătoare, tablou electric) fără acordul cadrului didactic;
  - ✓ *Studenții au obligația să consulte avizierul;*
  - ✓ Studenții au obligația să semneze prezentele măsuri într-un proces verbal de luare la cunoștință și să le consulte periodic;
  - ✓ Regulile și măsurile în vigoare sunt stabilite pentru desfășurarea normală a cursurilor, activităților și acțiunilor sportive a studenților, pentru ocrotirea sănătății lor, precum și în scopul respectării ordinii, disciplinei și curățeniei încăperilor, instalațiilor și echipamentelor aparținătoare instituției;
  - ✓ *Instruirea privind normele de tehnica securității muncii și de apărarea împotriva incendiilor la orele de educație fizică și sport este efectuată de către profesor prin prezentul proces verbal semnat de către studenți din care să rezulte că au luat la cunoștință și se obligă să le respecte întocmai .*

**NERESPECTAREA "REGULILOR DE PROTECȚIA MUNCII ȘI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR PRECUM ȘI A NORMELOR PRIVIND APĂRAREA ÎMPOTRIVA INCENDIILOR" MENȚIONATE ÎN ACEST PROCES-VERBAL. ABSOLVĂ DE RĂSPUNDERE ȘI ACUZAȚIE PROFESORUL, SINGURUL RESPONSABIL FIIND STUDENTUL !!!**

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

**Notă:** La prezentul proces-verbal, se anexează listele nominale cu semnăturile de luare la cunoștință a studenților.

Nr.crt	Numele și prenumele	Specializarea/An/Grupă	Semnătura	Obs.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				

**Titular disciplină:**



**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Anexa nr. 2

**TESTE PENTRU VERIFICAREA MOTRICITĂȚII GENERALE**

*Descrierea probelor:*

**BĂIETI:**

- 1) **FLOTĂRI** (din poziția culcat facial sprijinit pe palme și pe vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte, îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenirea în poziția inițială)  
*Barem minim pentru nota 5 – 10 repetări; PENTRU NOTA 10(ZECE) 18-20 REPETĂRI*
- 2) **TRACȚIUNI DIN ATÂRNAT** (atârnat cu brațele și corpul întins, priza preferată, fără atingerea solului cu tălpile, îndoirea brațelor până când barbă depășește nivelul barei și revenirea la poziția inițială)  
*Barem minim pentru nota 5 – 7 repetări; PENTRU NOTA 10(ZECE) 12-14 REPETĂRI*
- 3) **RIDICAREA SIMULTANĂ A TRUNCHIULUI ȘI PICIOARELOR** (culcat dorsal cu brațele întinse în prelungirea corpului, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor până în poziția de "echer", mâinile atingând vârful picioarelor și revenire)  
*Barem minim pentru nota 5 – 7 repetări; PENTRU NOTA 10(ZECE) 12-14 REPETĂRI*
- 4) **SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC** (stând cu tălpile ușor depărtate înapoia unei linii, săritură în lungime cu desprinderea de pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol )  
*Barem minim pentru nota 5 – 1,95m; PENTRU NOTA 10(ZECE) 2,40M*
- 5) **NAVETA 5 X 10M** (se trasează două linii paralele la distanță de 10m una față de cealaltă, executantul se plasează înapoia uneia dintre linii, la semnal-executantul se deplasează cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele tălpi, frânează, se întoarce și revine la linia de plecare)  
*Barem minim pentru nota 5 – 20''0sec.; PENTRU NOTA 10(ZECE) 14''0 SECUNDE*

**FETE:**

- 1) **FLOTĂRI CU PALMELE SPRIJINITE PE BANCĂ** (din poziția culcat facial sprijinit pe palme și pe vârful picioarelor, corpul întins, privirea înainte, îndoirea brațelor până la apropierea pieptului de sol și revenirea în poziția inițială)  
*Barem minim pentru nota 5 – 6 repetări; PENTRU NOTA 10(ZECE) 12-14 REPETĂRI*
- 2) **RIDICAREA GENUNCHILOR LA PIEPT DIN ATÂRNAT LA BARĂ FIXĂ** (din atârnat, îndoirea picioarelor cu ridicarea genunchilor la piept și revenirea)  
*Barem minim pentru nota 5 – 7 repetări; PENTRU NOTA 10(ZECE) 12-14 REPETĂRI*
- 3) **RIDICAREA PICIOARELOR - ABDOMENE** (culcat dorsal cu brațele întinse în prelungirea corpului, ridicarea picioarelor până în poziția verticală și revenire)  
*Barem minim pentru nota 5 – 9 repetări; PENTRU NOTA 10(ZECE) 18-20 REPETĂRI*
- 4) **SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC** (stând cu tălpile ușor depărtate înapoia unei linii, săritură în lungime cu desprinderea de pe ambele picioare pe un marcaj trasat pe sol )  
*Barem minim pentru nota 5 – 1,55m; PENTRU NOTA 10(ZECE) 2,00M*
- 5) **NAVETA 5 X 10M** (se trasează două linii paralele la distanță de 10m una față de cealaltă, executantul se plasează înapoia uneia dintre linii, la semnal-executantul se deplasează cu viteză maximă până la cealaltă linie pe care o depășește cu ambele tălpi, frânează, se întoarce și revine la linia de plecare)  
*Barem minim pentru nota 5 – 22''0sec.; PENTRU NOTA 10(ZECE) 16''0 SECUNDE*