

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava |
| Facultatea | Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor |
| Departamentul | Calculatoare, Electronică și Automatică |
| Domeniul de studii | Ingineria Sistemelor |
| Ciclul de studii | Licență |
| Programul de studii | Automatică și Informatică Aplicată |

2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|-----|-------------------|----|
| Denumirea disciplinei | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I | | | | |
| Titularul activităților de curs | - | | | | |
| Titularul activităților aplicative | Lector dr. Virgil LARIONESCU | | | | |
| Anul de studiu | I | Semestrul | 1+2 | Tipul de evaluare | C |
| Regimul disciplinei | Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară | | | | DC |
| | Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă) | | | | DO |

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

| | | | | | | | | | |
|--|-------|------|--|---------|-------|-----------|--|---------|--|
| I a) Număr de ore pe săptămână | 1+1 | Curs | | Seminar | 1+1 | Laborator | | Proiect | |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 14+14 | Curs | | Seminar | 14+14 | Laborator | | Proiect | |

| | | |
|--|--|-----|
| II Distribuția fondului de timp pe semestru: | | ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | 2 |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | 7 |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | |
| II d) Tutoriat | | |
| III Examinări | | 2 |
| IV Alte activități (precizați): | | |

| | |
|--|----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 9 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV) | 50 |
| Numărul de credite | 2 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|------------|--|
| Curriculum | |
| Competențe | |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|------------------------|---|
| Desfășurare a cursului | |
| Seminar | <ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, teren, sala atletism, mingi de volei și fotbal |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | |
| Competențe transversale | CT2. Definierea activităților pe etape și repartizarea acestora subordonaților cu explicarea completă a îndatoririlor, în funcție de nivelurile ierarhice, asigurând schimbul eficient de informații și comunicarea interumană |

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

| | |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Formarea cunoștințelor teoretice, metodice și organizatorice, precum și a priceperilor și deprinderilor practice necesare predării exercițiilor de atletism • Înzestrarea studenților cu un sistem de cunoștințe metodice necesare activităților de practicare independentă în timpul liber a exercițiilor de |
|-----------------------------------|--|

| | |
|---------------------|---|
| | atletism, în mod deosebit a alergării (prin Jogging), de către oameni de toate vârstele, pentru întărirea și păstrarea sănătății și a robusteții organismului |
| Obiective specifice | <ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității de a demonstra structura tehnicii raționale a exercițiilor care compun școala atletismului, precum și a tehnicii principalelor probe de alergări |

8. Conținuturi

| Seminar | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|---|---------|-------------------------------------|------------|
| PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII MOTRICE <ul style="list-style-type: none"> acte motrice singulare sau complexe care solicită coordonarea segmentelor; ștefete cu treceri peste și printre obstacole acte motrice singulare sau complexe care solicită coordonarea segmentelor; traseu motric. | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI <ul style="list-style-type: none"> acte sau acțiuni motrice exersate pe intervale; alergare de durată, contrastimp | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI <ul style="list-style-type: none"> exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei de deplasare | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| ATLETISM Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> școala alergării; școala săriturii; școala aruncării. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| <ul style="list-style-type: none"> Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| JOCURI DE MIȘCARE <ul style="list-style-type: none"> Diferite jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și aplicative; Jocuri pentru educarea atenției; Jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice de bază; Diferite jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice unor ramuri sportive (jocuri pregătitoare): fotbal, handbal, baschet, etc. Jocuri bilaterale: Fotbal, Volei, etc. | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| <ul style="list-style-type: none"> Aplicarea în condiții de întrecere a procedeelelor tehnice și acțiunilor tactice însușite; Integrarea procedeelelor tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral; Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți, specific jocului; Să cunoască propriul nivel de pregătire și să opteze pentru varianta de evaluare optimă | 4 | Explicație, demonstrație, exercițiu | |
| Bibliografie | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996 Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 | | | |

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002 • Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Mâine, București, 2001 • Capablanca, J., R., Manualul jocului de șah, Editura Plus, București, 1994 • Rață Elena, Teoria și practica în sporturi de apă: înot, Editura Didactică și Pedagogică București, 2014 |
| Bibliografie minimală |
| <ul style="list-style-type: none"> • Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002 • Rață Elena, Teoria și practica în sporturi de apă: înot, Editura Didactică și Pedagogică București, 2014 |

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire. |
|--|

10. Evaluare

| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|---|---|--|-------------------------|
| Seminar | Participarea activă în timpul activităților sportive. | <i>evaluare continuă:</i> atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat, măsurat prin susținerea de probe atletice în timpul semestrului; -participare activă pe tot parcursul orelor; | 50% |
| | Performanța obținută la probele sportive. | <i>evaluare sumativă:</i> -susținerea sub formă de concurs a probelor atletice 50m (F+B), 800m F, 1000m B. -testarea forței abdominale, a membrilor inferioare și superioare; | 50% |
| Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcurgerea bibliografiei minimale; - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice | | | |

| | | |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație |
| 23.09.2020 | - | |

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 25.09.2020 | |

| | |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 01.10.2020 | |