

## 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	Departamentul de 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	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II</b>				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Lector dr. Virgil LARIONESCU				
Anul de studiu	II	Semestrul	3+4	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია 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	Curs		Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
II d) Tutoriat		
III Examinări		2
IV Alte activități:		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
Total ore pe semestru (I+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		
Desfășurare aplicații	Seminar	Sală de sport; teren jocuri sportive; pistă atletism. Complexul de Natație și Kinetoterapie Mingi jocuri sportive, mingi medicinale, mingi de oină, saltea gimnastică, cronometru, plute, centuri etc .

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2: Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

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

Obiectivul general al disciplinei	Obiectivele educației fizice pot fi înțelese ca fiind materializarea finalităților sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social în funcție de cerința și evoluția societății.
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului;</li> <li>• perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive;</li> <li>• îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport;</li> <li>• dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor;</li> <li>• înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă;</li> <li>• formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare.</li> <li>• favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale studenților;</li> <li>• educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli</li> </ul>

### 8. Conținuturi

Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Conținutul seminarului:</b></p> <p><b>Protecția muncii</b></p> <p><b>DEZVOLTAREA APTITUDINILOR MOTRICE TEHNOLOGIA DE ACȚIONARE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI ( sub toate formele ei de manifestare )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții specifice probelor atletice;</li> <li>• ștafete;</li> <li>• exerciții de atenție, efectuate cu rapiditate, la diferite semnale vizuale și auditive;</li> <li>• circuite cuprinzând 3-4 stații la care se execută acte motrice care vizează formele de manifestare a vitezei precum și circuite de viteză în regim de îndemânare</li> </ul> <p><b>PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exerciții libere pentru diferite segmente ale corpului cu învingerea greutatei propriului corp;</li> <li>• exerciții cu partener;</li> <li>• circuite concepute cu diferite grade de dificultate cu scop de dezvoltare a forței în regim de rezistență</li> </ul> <p><b>FOTBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• procedee tehnice individuale de atac și de apărare;</li> <li>• jocul portarului;</li> <li>• acțiuni tactice individuale în atac;</li> <li>• acțiuni tactice individuale în apărare;</li> <li>• acțiuni tactice colective în atac;</li> <li>• acțiuni tactice colective în apărare;</li> <li>• sistemul de joc;</li> <li>• regulamentul jocului de fotbal redus</li> </ul> <p><b>ȘAH (studenții scutiți medical)</b></p> <p>Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.</p> <p><i>Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc.</i></p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>8</p>	<p>exercițiul, demonstrația</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de tradițiile locale și de opțiunile studenților, unele discipline sportive prevăzute în programă pot fi înlocuite cu alte discipline sportive.</li> </ul>			
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>V. Larionescu Volei. Îndrumar practico-metodic, Suceava 2010.</li> <li>Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002</li> <li>Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> <li>Capablanca, J., R., Manualul jocului de șah, Editura Plus, București, 1994</li> <li>Ciobanu, C., Cerchey, M., Munteanu, T., Întotdeauna pe înțelesul tuturor, Editura stadion, 1972.</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002</li> <li>Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996</li> </ul>			

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

Conținutul seminarului este în concordanță cu cerințele societăților comerciale care solicită ca absolvenții să aibă în responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară  
 Compatibilitatea națională și internațională a disciplinei.  
 Conținutul materiei este similar cu cel al disciplinei cu denumire identică sau echivalentă predată la: Universitatea „Gh. Asachi” din Iași, Facultatea de Energetică, *Educație fizică*; Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, Facultatea de Inginerie Electrică, *Educație fizică*; University of Michigan, *Sport Program*.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Seminar	Participarea activă în timpul probelor sportive	<i>evaluare continuă:</i> atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat măsurat prin susținerea de probe atletice în timpul semestrului, fotbal-participarea la joc bilateral pe teren redus.	<b>50%</b>
	Concurs sportiv	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor sportive.	<b>50%</b>
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea de proiecte sub coordonare, pentru rezolvarea unor probleme specifice domeniului, cu evaluarea corectă a volumului de lucru, resurselor disponibile, timpului necesar de finalizare și a riscurilor, în condiții de aplicare a normelor deontologice și de etică profesională în domeniu, precum și de securitate și sănătate în muncă</li> <li>Realizarea unei lucrări/ unui proiect, executând cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
22.09.2020	-	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2020	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
01.10.2020	