

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava</b>
Facultatea	<b>Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor</b>
Departamentul	<b>Calculatoare</b>
Domeniul de studii	<b>Calculatoare si tehnologia informatiilor</b>
Ciclul de studii	<b>Licență</b>
Programul de studii/calificarea	<b>Calculatoare/Inginer</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică III				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asistent unv. Tanasă Bogdan Ionuț				
Anul de studiu	II	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	-	Laborator	2	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	-	Laborator	28	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	14
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	14
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	14
Numărul de credite	1

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• bazin de înot, teren acoperit
	Proiect	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei

	Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
-----------------------------------	--

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>NATAȚIE</b> Acomodare subacvatică Poziții de plutire și înaintare <ul style="list-style-type: none"> <li>• Învățarea plutei pe piept</li> <li>• Învățarea plutei pe spate</li> <li>• Jocuri în apă</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul;</li> <li>• Mișcarea de înaintare cu picioarele –spate;</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mișcări de înaintare executate cu brațele – craul;</li> <li>• Mișcări de înaintare executate cu brațele –spate;</li> <li>• Coordonarea brațelor cu respirația - procedeul craul, spate</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<b>ATLETISM</b> Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> <li>• școala alergării;</li> <li>• școala săriturii;</li> <li>• școala aruncării.</li> </ul> Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.)</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<b>FOTBAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al lovirii mingei cu interiorul labei piciorului, al conducerii mingei cu piciorul;</li> <li>• Aplicarea procedeele tehnice însușite în structuri simple;</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al demarcajului și a șutului la poartă;</li> <li>•</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea în condiții de întrecere a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite;</li> <li>• Integrarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral;</li> <li>• Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți, specific jocului;</li> <li>• Să cunoască propriul nivel de pregătire și să opteze pentru varianta de evaluare optimă</li> <li>• Probe de control</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996</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>• Rață Elena, Teoria și practica în sporturi de apă: înot, Editura Didactică și Pedagogică București, 2014</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>• Rață Elena, Teoria și practica în sporturi de apă: înot, Editura Didactică și Pedagogică București, 2014</li> </ul>			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Laborator	Nota acordată participarea activă în timpul cursurilor	<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, înot.	<b>50%</b>
	Nota acordată la examinarea finală	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor atletice 50m, saritura în lungime de pe loc	<b>50%</b>
Proiect			
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea unei lucrări/ unui proiect din domeniu, executând cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului