

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „ Ștefan cel Mare ” Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Electrotehnică
Domeniul de studii	Inginerie Electrică
Ciclul de studii	Licență, învățământ cu frecvență
Programul de studii/calificarea	Sisteme electrice / Inginer Sisteme electrice

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	As.dr. Sorin Galațeanu				
Anul de studiu	1	Semestrul	1+2	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica 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	0+0
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0+0
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0+0
II d) Tutoriat	0+0
III Examinări	0+2
IV Alte activități (precizați): antrenament	10+10

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	0+0
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	24+26
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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 CT3 - Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) atât în limba română cât și într-o limbă de circulație internațională

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.
Obiectivele specifice	• optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului; • perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive; • îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport; • dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor; • înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă; • formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare. • favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale studenților; • educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.

8. Conținuturi

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

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conținutul seminarului: sem1 Protecția muncii ATLETISM – 4h 1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: • școala alergării; • școala săriturii; • școala aruncării. 2. 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.) 3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	4h		
NATAȚIE – 2h Etapa 1: Acomodare subacvatică Etapa 2: Poziții de plutire și înaintare • Învățarea plutei pe piept • Învățarea plutei pe spate Etapa 3: Mișcări de înaintare executate cu picioarele • Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; • Mișcarea de înaintare cu picioarele –	2h	exercițiul, demonstrația	

spate; Etapa 4: Mișcări de înaintare executate cu brațele • Mișcări de înaintare executate cu brațele – craul; • Mișcări de înaintare executate cu brațele – spate; • Coordonarea brațelor cu respirația - procedeul craul, spate			
FOTBAL – 8h 1. Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al lovirii mingei cu interiorul labei piciorului, al conducerii mingei cu piciorul; 2. Aplicarea procedeelor tehnice însușite în structuri simple; 3. Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al demarajului și a șutului la poartă; 4. Aplicarea în condiții de întrecere a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite; 5. Integrarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral; 6. Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți, specific jocului; 7. Să cunoască propriul nivel de pregătire și să opteze pentru varianta de evaluare optimă	1h 1h 2h 1h 1h 1h 1h		
ȘAH (studenții scutiți medical) Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului. <i>Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport penru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.</i> <i>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.</i>			
Sem. 2 Protecția muncii DEZVOLTAREA APTITUDINILOR MOTRICE TEHNOLOGIA DE ACȚIONARE			
PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII MOTRICE – 4h • acte motrice singulare sau complexe care solicită coordonarea segmentelor; • ștefete cu treceri peste și printre obstacole • traseu motric	4h		
PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI – 4h • acte sau acțiuni motrice exersate pe intervale; • alergare de durată, contratimp	4h 4h		
FOTBAL - 4h • procedee tehnice individuale de atac și de apărare; • jocul portarului; • acțiuni tactice individuale în atac; • acțiuni tactice individuale în apărare; • acțiuni tactice colective în atac; • acțiuni tactice colective în apărare; • sistemul de joc; • regulamentul jocului de fotbal redus	4h		
ORGANIZAREA DE CONCURSURI ÎNTRE GRUPE LA DIFERITE JOCURI SPORTIVE – 2h	2h		

Bibliografie

- Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996
- Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
- Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002

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

Conținutul seminarului este în concordanță cu cerințele societăților comerciale care solicită ca absolvenții să aibă responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Seminar	participarea activă în timpul seminarului	- Evaluare continuă : probe atletice în timpul semestrului	50%
	examinarea finală	- evaluare sumativă: susținerea sub formă de concurs a probelor atletice	50%
Standard minim de performanță			
Sustinerea de probe atletice cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară			
Standarde minime pentru nota 5:			
- atitudinea față de disciplină, precum și progresul realizat măsurat prin susținerea de probe atletice			
- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
24.09.2020		As.dr. Sorin Galațeanu

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
28.09.2020	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
30.09.2020	