

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	Inginerie Electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Electronică Aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ II					
Titularul activităților de curs	-					
Titularul activităților aplicative	As. drd. Sorin GĂLĂȚEANU					
Anul de studiu	I	Semestrul	2	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	14	Curs	Seminar	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)	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	
Seminar	- 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. Definirea 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	- 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	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 - 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.	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI acte sau acțiuni motrice exersate pe intervale; alergare de durată, contratimp	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei de deplasare	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
ATLETISM Înșușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: - școala alergării; - școala săriturii; - școala aruncării. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
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.)	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
JOCURI DE MIȘCARE - 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.	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
- Aplicarea în condiții de întrecere a procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite; - Integrarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral; - Înșușirea 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	2	Explicație, demonstrație, exercițiu	
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 • Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, 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
• 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

• 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, masurat 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 membrelor inferioare și superioare;	50%

Standard minim de performanță

- 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	