

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	INGINERIE ELECTRICĂ ȘI ȘTIINȚA CALCULATOARELOR
Departamentul	Electrotehnica
Domeniul de studii	Ingineria autovehiculelor
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Echipamente și sisteme de comandă și control pentru autovehicule/inginer

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 2				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de aplicații	Gălățeanu Ioan Sorin				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO – opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar	1	Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	1	Lucrări practice		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	
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați): antrenament	33

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	
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	Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Mod de organizare: frontal, grup, individual Resurse materiale: saltele, ,manusi box, palmare, corzi, aparatura specifica sala de fitness, mingi (fotbal, volei, oină, medicinale etc.) bănci de gimnastică, benzi elastice, fluier, cronometru, porți, fileu, etc. Baza materială: Complex natație.Teren sport. Sala de sport. Vestiare, grup sanitar
	Laborator	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2. Integrarea facilă în cadrul unui grup, asumându-și roluri specifice și realizând o bună comunicare în colectiv;

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

Obiectivul general al disciplinei		<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale; 2. Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete; 3. Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative; 4. Cunoașterea mijloacelor de realizare a obiectivelor educației fizice în activitățile organizate în școală, tabere sau excursii; 5. Angrenarea studenților în competiții sportive studențești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah.
Obiectivele specifice	Curs	
	Seminar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare. 2. Consolidarea deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târare, ridicare și transport de greutate. 3. Dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și coxofemorale. 4. Asigurarea capacității de efort a organismului (sistemul cardio – respirator), corelarea actului respirator cu diferite tipuri de efort fizic. 5. Învățarea mecanismului de revenire după efortul fizic.
	Laborator	
	Proiect	

1. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii			
Atletism	3		
1. 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. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	3	Intuitive (observarea, demonstrația)	
Gimnastica			
I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor			
- .Exerciții libere			
- Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă	3	Practice (exersarea)	
Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență			
<i>Circuit 1 - pe perechi</i>			
1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;			
2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;			
3. transportul partenerului în spate pe 10m;			
4. pase în doi cu mingea medicinală;			
5. roaba;			
6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.			

<p><i>Circuit 2</i> 1.ridicări de trunchi din culcat 2.ridicări de trunchi din culcat facial 3.flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4.genuflexiuni Arte marțiale 1. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază - Prizele și dezechilibrările - Autoapărare contra atacurilor prin prize de rist. - Autoapărare contra atacurilor prin centurare. 2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul capului - Apărarea prin eschivă. - Apărarea cu palma circular orizontal din exterior spre interior. - Apărarea cu antebrațul din interior spre exterior. Exerciții profilactice 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. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii specifice, a: membrilor superioare, inferioare, abdominale, spatelui. - Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale) - Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrilor superioare, inferioare și a trunchiului) - Exerciții pentru formarea ținutei corecte <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></p>	<p>3</p> <p>2</p>		
---	-------------------	--	--

<p>Bibliografie 1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998. 2.G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983. 3.Pricop Gh. - Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5 4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava. 5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus. 6.Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006, 7.Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014, 8.Grosu Bogdan-Marius - Fotbal –Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava2013</p>
<p>Bibliografie minimală 1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998. 2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.</p>

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

1. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> -Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate. -Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite. -Capacitatea de practicare independentă a celor însușite. -Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță; - Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia. -Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică. 	<p style="text-align: center;">Proba practica</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trecerea probelor de motricitate 50% -Atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat 20% - Teste pe parcursul semestrului. Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive 30% 	
Proiect			

Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50%;
- Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei.
- Atitudinea față de disciplină.

Standarde minime pentru nota 10:

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80%;
- Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu
- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.
- Atitudinea față de disciplină.
- Participarea la competiții sportive, performanță motrică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2020		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2020	

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
1.10.2020	