

## 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	Științe inginerești aplicate
Ciclul de studii	licență
Programul de studiu	Echipe și sisteme medicale

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT III</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Conf. univ.dr. Elena Vizitiu				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	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				DF

### 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	
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	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	0
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	16
Numărul de credite	1

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare aplicații - Seminar	• bazin de înot, teren acoperit
---------------------------------	---------------------------------

### 6. Competențe specifice acumulate

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

### 7. Obiectivele disciplinei

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> <li>• 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.</li> <li>• 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</li> </ul>
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar)	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	
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, 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> <li>• Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al demarajului și a șutului la poartă;</li> </ul>	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea în condiții de întrecere a procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite;</li> <li>• Integrarea procedeele 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 optima</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

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	Nivelul deprinderilor dobândit și însușit ritmic pe parcursul semestrului	<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, inot.	<b>50%</b>
	Modul de execuție a probelor și rezultatul obținut	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor atletice 50m, saritura in lungime de pe loc	<b>50%</b>

Standard minim de performanță

Dezvoltarea unor abilități fizice și a unei motivații pentru realizarea mișcării fizice zilnice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
25.09.2020		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2020	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
01.10.2020	