

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Electronică Aplicată / Rețele și Software de Telecomunicații

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Asistent unv. Tanasă Bogdan Ionuț				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	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)				DI

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	9
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	9
Total ore pe semestru (I+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	•	
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"> • 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.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
NATAȚIE Acomodare subacvatică Poziții de plutire și înaintare <ul style="list-style-type: none"> • Învățarea plutei pe piept • Învățarea plutei pe spate • Jocuri în apă 	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> • Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; • Mișcarea de înaintare cu picioarele –spate; 	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> • Mișcări de înaintare executate cu brațele – craul; • Mișcări de înaintare executate cu brațele –spate; • Coordonarea brațelor cu respirația - procedeul craul, spate 	2	Explicație, demonstrație, repetare	
ATLETISM Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> • școala alergării; • școala săriturii; • școala aruncării. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> • 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	
FOTBAL <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al lovirii mingei cu interiorul labei piciorului, al conducerii mingei cu piciorul; • Aplicarea procedeele tehnice însușite în structuri simple; • Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al demarajului și a șutului la poartă; • 	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea în condiții de întrecere a procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite; • Integrarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral; • Însușirea 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 optima • Probe de control 	2	Explicație, demonstrație, repetare	
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 Mâine, 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	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.	50%
	Nota acordată la examinarea finală	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor atletice 50m, saritura în lungime de pe loc	50%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea unei lucrări/ unui proiect din domeniu, executând cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
20.09.2022	-	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2022	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
30.09.2022	