

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(licență)

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE INGINERIE ELECTRICĂ ȘI ȘTIINȚA CALCULATOARELOR</b>
Departamentul	<b>CALCULATOARE ȘI TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI</b>
Domeniul de studii	<b>CALCULATOARE ȘI TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI</b>
Ciclul de studii	<b>LICENȚĂ</b>
Programul de studii/calificarea	<b>CALCULATOARE</b>
Codul disciplinei	<b>DC.02.08.</b>

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr.Sorin Rață				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	-
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	2

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

Curriculum	•
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă

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

Desfășurare a cursului	
Desfășurare aplicații	Laborator • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, teren, sala atletism, mingi de volei și fotbal

	Proiect	
--	---------	--

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe tehnice	<p>1. Instrumental aplicative – să alcătuiască, dirijeze și evalueze complexe de exerciții specifice disciplinei</p> <p>2. Competențe de comunicare – relaționare - să folosească terminologia disciplinei - să comunice și să colaboreze cu partenerii; - să aplice cunoștințele acumulate în situații profesionale diferite; - să ofere exemple de exerciții</p>
Competențe transversale	<p>1. Integrarea unor cunostinte, priceperi si deprinderi menite sa-l aduca in situatia de a efectua pregatire tehnica si metodică corespunzatoare in functie de virsta, nivel de pregatire si obiectivul urmarit</p> <p>2. Principiul activitatii integrate ce presupune insusirea metodologiei corespunzatoare rezolvarii problemelor ridicate in lectia de educatie fizica si sport</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea cunoștințelor teoretice, metodice și organizatorice, precum și a priceperilor și deprinderilor practice necesare predării exercițiilor de atletism în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial în activitățile sportive școlare și extrașcolare ale elevilor ;</li> <li>• 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;</li> <li>• Formarea capacității de a demonstra structura tehnicii raționale a exercițiilor care compun școala atletismului, precum și a tehnicii principalelor probe de alergări;</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Lucrari practice - 14 ORE – Semestrul 1</p> <p>Învățarea , consolidarea și verificarea tehnicii exercițiilor din școala alergării</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergarea ușoară, alergarea cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi</li> <li>- Alergarea cu genunchii sus, alergarea laterală cu pas adăugat, alergarea laterală cu</li> </ul>	7	Prezentare, explicație, demonstrație	

<p>pas încrucișat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole</li> </ul> <p>Învățarea și consolidarea unui procedeu de înot</p>	7	Prezentare, explicație, demonstrație	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatu, T., Teoria și metodică a atletismului, București, 1978</li> <li>• Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> <li>• Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002</li> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001</li> <li>• Sabău, I., Sabău E., Atletism- Curs pentru studenții anilor I și II, Ed. ANEFS, București,</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001</li> <li>• Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007</li> </ul>			

**9. 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, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportive, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Laborator	Demonstrarea corectă a exercițiilor învățate	Evaluarea practică a exercițiilor învățate Participare la competiții sportive	80% 20%
Proiect			
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>23.09.2022</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>29.09.2022</b>	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
<b>30.09.2022</b>	