

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

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	Ingineria Autovehiculelor
Ciclul de studii	Licență, învățământ cu frecvență
Programul de studii	Echipe și sisteme de comandă și control pentru autovehicule

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 4				
Titularul activităților aplicative	Bogdan-Ionuț TANASĂ				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	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 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	• teren acoperit (balon), sala de sport
---------------------------------	---

6. Competențe specifice acumulate

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	<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. • 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. • Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei; <p>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</p>
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
INOT	2	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> • poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică 	2		
<ul style="list-style-type: none"> • mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate. 	2		
<ul style="list-style-type: none"> • mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; 	2		
PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII MOTRICE	2		
<ul style="list-style-type: none"> • acte motrice singulare sau complexe care solicită coordonarea segmentelor; • ștefete cu treceri peste și printre obstacole 	2		
PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI	2		
<ul style="list-style-type: none"> • exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii brațelor • exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale • exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii picioarelor 	2		
PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI	2		
<ul style="list-style-type: none"> • acte sau acțiuni motrice exersate pe intervale; • alergare de durată, contratimp 	2		
PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI	2		
<ul style="list-style-type: none"> • exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție • metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei de deplasare 	2		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2006 • Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 • Capablanca, J., R., Manualul jocului de șah, Editura Plus, București, 1994 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996 • Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2006 			

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, înot.	50%
	Modul de execuție a probelor și rezultatul obținut	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor atletice 50m, saritura în lungime de pe loc	50%
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
23.09.2022		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
30.09.2022	