R40 Anexa 1

FIŞA DISCIPLINEI
(licenţă)

1. **Date despre program**

Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Ştefan cel Mare
Facultatea	Inginerie Electrică şi Ştiinţa Calculatoarelor
Departamentul	de Electrotehnică
Domeniul de studii	Inginerie Electrică
Ciclul de studii	Licenţă
Programul de studii/calificarea	Sisteme Electrice

2. **Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	**Educaţie fizică şi sport I**				
Titularul activităţilor de curs					
Titularul activităţilor aplicative	Lect. univ. dr. Virgil Adrian MOROŞAN LARIONESCU				
Anul de studiu	I	Semestrul	1+2	Tipul de evaluare	**Colocviu sem 2**
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				**DC**
	Categoria de opţionalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opţională, DF - facultativă				**DI**

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

I a) Număr de ore pe săptămână	**2**	Curs	-	Seminar	1+1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învăţământ	**28**	Curs	-	Seminar	14+14	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuţia fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	-
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	-
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	
II d) Tutoriat	-
III Examinări	3
IV Alte activităţi: participarea la competiţii specifice studenţeşti	19

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	-
Competenţe	-

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

Desfăşurare a cursului		-
Desfăşurare aplicaţii	Seminar	Teren de Sport, Sala de Sport, Complexul de Nataţie şi Kinetoterapie. Mod de organizare : frontal, grup, individual. Resurse materiale : fluier, cronometru, jaloane, mingi, bănci de gimnastică, tablă de șah, rachete de bamington.
	Laborator	-
	Proiect	-

6. **Competenţe specifice accumulate**

Competenţe profesionale	
Competenţe transversale	**CT2** Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei. **CT3** Utilizarea eficientă a surselor informaţionale şi a resurselor de comunicare şi formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicaţii software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) atât în limba română cât şi într-o limbă de circulaţie internaţională

7. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	• Materializarea finalităţilor sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcţional, cognitiv, motric, afectiv şi social în funcţie de cerinţa şi evoluţia societăţii.

8. **Conţinuturi**

Aplicaţii (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Securitatea şi sănătatea în muncă Calităţi motrice de bază (viteză, forţă, rezistenţă, îndemânare)	2	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul	
GIMNASTICA I. Exerciţii de bază pentru aparatul locomotor 1. *Exerciţii libere* 2. *Exerciţii la banca de gimnastică, la scara fixă* *II. Exerciţii de dezvoltare fizică generală* 3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui). 4. Exerciţii pentru dezvoltarea elasticităţii musculare şi a mobilităţii articulare (coloana vertebrală şi a articulaţiile coxo-femurale) 5. Exerciţii pentru dezvoltarea capacităţii de relaxare (membrelor superioare, inferioare şi a trunchiului) 6. Exerciţii pentru formarea ţinutei corecte *III. Exerciţii aplicative* *IV. Elemente acrobatice cu caracter static şi dinamic*	2 2	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul	

DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE, FORŢĂ ŞI REZISTENŢĂ Circuit 1 1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor şi trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depăşind nivelul capului; 5. aruncarea şi prinderea mingii medicinale; 6. din aşezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta. Circuit 2 - pe perechi 1. culcat facial, sprijin pe braţe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare şi 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 şi coboară picioarele de 5 ori. Circuit 3 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracţiuni / menţinere în atârnat 4. genuflexiuni – alergări în tempo uniform pe distanţă de 400-800m pe teren plat şi variat; – alergare în ritm variat; – alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului; – joc "Huştiuluc", "Cine ţine mingea mai mult", 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.	2 2 2	exerciţiul	
NATAŢIE/VOLEI ÎN APĂ: 1. Obişnuirea cu apa, pluta, călcarea apei. 2. Învăţarea poziţiei pe apă, lucrul picioarelor şi lucrul braţelor crawl pe piept şi crawl pe spate. 3. Transmiterea mingii prin pasă de sus şi lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă. **EVALUARE SUMATIVĂ**	2 2 2	Explicaţie, demonstraţie	
ATLETISM 1. Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun: • şcoala alergării; • şcoala săriturii; • şcoala aruncării. 2. Formarea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor de a selecţiona şi folosi structuri de exerciţii din şcoala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învăţare motrică, de dezvoltare a calităţilor motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 3. Exerciţii şi jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură şi aruncare JOCURI COLECTIVE 1. Verificarea nivelului de cunoştinţe. 2. Învăţarea şi consolidarea elementelor tehnice cu şi fără minge (tinerea, prinderea si pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj si demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcţie, sărituri). 3. Învăţarea şi consolidarea tinerii, prinderii si pasarii mingii. 4. Învăţarea şi consolidarea conducerii mingii.	2 2 2 2	explicaţie, demonstraţie, exerciţiul	expuneri orale dublate de prezentări

5. Învăţarea şi consolidarea depasirea adversarului, fentelor. 6. Învăţarea unor noţiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri). 7. Noţiuni de regulament şi arbitraj. 8. Joc cu temă.	2		

Bibliografie

[1] - Popescu, M., Educaţia fizică la studenţi, Bucureşti,1996;
[2] - Raţă, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;
[3]-Raţă , G., Ababei, C., Predarea atletismului în şcoală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;
[4]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educaţie fizică şi sport, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2002;
[5]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educaţie Fizică Şcolară, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A., 2006.

Bibliografie minimală

[1] – Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înţelesul fiecăruia, Federaţia Română Sportul pentru Toţi, Bucureşti, 1997;
[2] – Larionescu, V., Volei, Editura USV, Suceava, 2010.

9. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Noţiunile studiate sunt în concordanţă cu reglementările în vigoare şi sunt compatibile cu activităţile derulate la nivel naţional pe segmentul de educaţie fizică şi sport

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Criteriile generale de evaluare (calităţi motrice de bază) Criterii specifice disciplinei Criterii ce vizează aspectele atitudinale şi motivaţionale ale activităţii studenţilor	Verificare practică a cunoştinţelor de bază din elementele de bază predate din nataţie şi jocuri sportive	Pentru calificativul admis: verificare calităţi motrice 50 % verificare complex tehnico-tactic 50 %
Scutiri	Studenţii cu scutiri medicale au obligaţia să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace şah şi vor fi evaluaţi în conformitate cu activităţile derulate.		

Standard minim de performanţă

- Participarea la minim 50% din activităţi cu echipamentul adecvat şi îndeplinirea sarcinilor.
- Realizarea temelor specifice.
- Participarea la competiţiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.
- Standarde referitoare la aspectele atitudinale şi motivaţionale: conştiinciozitatea, frecvenţa şi participarea activă la activităţi.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
23.09.2022		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2022	
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
30.09.2022	