

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea "Ștefan cel Mare" din Suceava
Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Calculatoare, electronică și automată
Domeniul de studii	Ingineria sistemelor
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Automatică și informatică aplicată

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport II</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	II	Semestrul	3+4	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: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator/lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator/lucrări practice	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp	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	14
II d) Tutoriat	-
III Examinări	4
IV Alte activități: participarea la competiții specifice studențești	4

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	14
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	-
Competențe	-

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

Desfășurare a cursului	-	
Desfășurare aplicații	Seminar	Teren de Sport, Sala de Sport, Complexul de Natație și Kinetoterapie.
	Laborator/lucrări practice	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	<b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată luarea deciziilor și atribuirea de sarcini, cu aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei
-------------------------	---

e	<b>CT3</b> Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea oportună a resurselor și Tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.
---	--

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>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> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului;</li> <li>perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive;</li> <li>îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport;</li> <li>dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor;</li> <li>înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă;</li> <li>formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare;</li> <li>educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Calități motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare)	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
<b>GIMNASTICĂ</b> 1. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale). 2. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului). Exerciții pentru formarea ținutei corecte. <i>Exerciții applicative.</i> <i>Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic.</i>	2	demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 12-24 [1] pag. 25-38
<b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE: FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</b>  Circuit 1 - pe perechi 1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și 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 și coboară picioarele de 5 ori. Circuit 2 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4. genuflexiuni – alergări în tempo uniform pe distanță de 400-800m pe teren plat și variat; – alergare în ritm variat; – alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului; – joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.	2  2  2	Jocul de rol Învățarea experiențială Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului) Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 25-38  [1] pag. 25-38

<b>NATAȚIE:</b> 1. Sincronizarea lucrului brațelor cu al picioarelor. 2. Învățarea respirației la două și trei vâsliri de brațe. 3. Startul, poziția la start și alunecarea pe sub apă. 4. Sărituri în apă (poziția pe blocstart, intrarea în apă). 5. Noțiuni de salvare de la înec, primul ajutor, scoaterea din bazin.	2 2 2 2 2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea)	[3] pag. 20-47 pag. 80-93
<b>JOCURI COLECTIVE</b> 1. Verificarea nivelului de cunoștințe. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (ținerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri). 2. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. 3. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri). 4. Noțiuni de regulament și arbitraj. Joc cu temă.	2  2 2 2	explicație, demonstrație, exercițiul Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea)	[1] pag. 69-101
<b>Bibliografie</b>			
1. Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV). 3. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).			

[3]-Rață

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Noțiunile studiate sunt în concordanță cu reglementările în vigoare și sunt compatibile cu activitățile derulate la nivel național pe segmentul de educație fizică și sport

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Criteriile generale de evaluare și specifice disciplinei, ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților (CT3)	Verificare practică	Verificare calitate motrice 50 %  Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Laborator/lucrări practice			
Scutiri	Studenții cu scutiri medicale au obligația să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluați în conformitate cu activitățile derulate.		
<b>10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la minim 50% din activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor.</li> <li>• Realizarea temelor specifice.</li> <li>• Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.</li> <li>• Standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități.</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
19.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2023	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
22.09.2023	