

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Ștefan cel Mare</b>
Facultatea	<b>Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor</b>
Departamentul	<b>Electrotehnică</b>
Domeniul de studii	<b>Inginerie Electrică</b>
Ciclul de studii	<b>Licență</b>
Programul de studii/calificarea	<b>Sisteme Electrice</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport I</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților practice	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	1+2	Tipul de evaluare	Colocviu sem 2
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoría 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	<b>1</b>	Curs	-	Seminar	1	Laborator/lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	<b>28</b>	Curs	-	Seminar	14	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. Mod de organizare : frontal, grup, individual. Resurse materiale : fluier, cronometru, jaloane, mingi, bănci de gimnastică, tablă de șah, rachete de bamington.
	Laborator/lucrări practice	-
	Proiect	-

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	<p><b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.</p> <p><b>CT3</b> Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) atât în limba română cât și într-o limbă de circulație internațională.</p>
-------------------------	---

## 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>
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/lucrări practice/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Prezentarea cerințelor disciplinei Testare inițială calități motrice de bază și specifice	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
<b>GIMNASTICA</b>  I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor 1. <i>Exerciții libere</i> 2. <i>Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</i> II. <i>Exerciții de dezvoltare fizică generală</i> 3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui).	2	explicație, demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială	[4] pag. 99-103

<p><b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</b> Circuit 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. flotări;</li> <li>2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică;</li> <li>3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta;</li> <li>4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului;</li> <li>5. aruncarea și prinderea mingii medicinale;</li> <li>6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.</li> </ol> <p><b>NATAȚIE/VOLEI ÎN APĂ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obișnuirea cu apa, pluta, călcarea apei.</li> <li>2. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe piept.</li> <li>3. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe spate.</li> <li>4. Respirația și alunecarea pe apă.</li> <li>5. Transmiterea mingii prin pasă de sus, formarea cupei.</li> <li>6. Lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă.</li> <li>7. Așezarea în teren și plonjonul specific.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>EVALUARE SUMATIVĂ</i></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exers area), învățarea prin descoperire.</p>	<p>[4] pag. 29-48</p> <p>[5] pag. 14-25</p> <p>[5] pag. 26-32</p> <p>[5] pag. 33-40</p> <p>[5] pag. 28-32</p> <p>[1] pag. 102-107</p> <p>[1] pag. 107-112</p> <p>[2] pag. 114-118</p>
<p><b>ATLETISM</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> <li>• școala alergării;</li> <li>• școala săriturii;</li> <li>• școala aruncării.</li> </ul> </li> <li>2. 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.)</li> <li>3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea)</p>	<p>[1] pag 50-58</p>
<p><b>Bibliografie</b></p>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Larionescu V. &amp; colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> <li>2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>3. Rață , G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>4. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică București, 2002 (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>5. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).</li> </ol>			
<p><b>Bibliografie minimală</b></p>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Larionescu V. &amp; colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> <li>2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010 (accesibil la Biblioteca USV).</li> </ol>			

3. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).

**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**

**10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs**

**10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Criteriile generale de evaluare (calități motrice de bază) Criterii specifice disciplinei Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților (CT2, CT3).	Verificare practică	Verificare calități 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.		

**10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

- Participarea la minim 50% din activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor.
- Realizarea temelor specifice.
- Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.
- Standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	