

FIȘA DISCIPLINEI

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	Inginerie electrică
Ciclul de studii	Licență, dual
Programul de studii	Sisteme electrice

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT III				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	lect. dr. Larionescu Virgil				
Tutorele activităților aplicative					
Anul de studiu	1	Semestrul	1	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				DF

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	Total general	1	Curs		Seminar	1	Laborator IIS		Proiect IIS		Practică IIS	
								Laborator IM		Proiect IM		Practică IM
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ		14	Curs		Seminar	14	Laborator		Proiect		Practică	

(IIS – instituție de învățământ superior; IM – învățare prin muncă)

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore IIS	Ore IM
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 proiecte	8	
II d) Tutoriat		
III Examinări	3	
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	Ore IIS	8	Ore IM	
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	Ore IIS	25	Ore IM	
Numărul de credite	Credite IIS	1	Credite IM	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	Sală de sport; teren jocuri sportive; pistă atletism, Complexul de Natație și Kinetoterapie, mingi jocuri sportive, mingi medicinale, mingi de oină, saltea gimnastică, cronometru, plute, centuri etc .
	Laborator IIS	•
	Laborator IM	•
	Proiect IIS	•

	Proiect IM	•
--	------------	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	•
Competențe 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 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

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

Obiectivul general al disciplinei	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.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații IIS (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATLETISM <ol style="list-style-type: none"> Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> școala alergării; școala săriturii; școala aruncării. 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.) Învățarea tehnicii: <ul style="list-style-type: none"> startul înalt și lansarea de la start; pasul lansat de viteză; săritura în lungime cu elan; Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți, specifice următoarelor probe: alergarea de viteză, săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină. 	4	Exercițiul, demonstrația	<i>Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.</i>
GIMNASTICĂ <ol style="list-style-type: none"> Exerciții care pot fi utilizate în conceperea programelor de influențare selectivă a aparatului locomotor utilizând: <ul style="list-style-type: none"> mingea din material plastic ușor și mingi medicinale; scara fixă și banca de gimnastică. Întreceri, ștafete și jocuri de scurtă durată pentru 	3		

<p>“influențarea selectivă a aparatului locomotor”</p> <p>3. Exerciții privind predarea gimnasticii de tip aerobic.</p> <p>4. Program privind dezvoltarea tonicității și troficității musculare.</p> <p>5. Însușirea precizărilor privind aplicarea programelor de exerciții “tip aerobic”.</p> <p>BASCHEȚ</p> <p>1. Însușirea și consolidarea mecanismului de bază a aruncării la coș de pe loc;</p> <p>2. Efectuarea corectă a opririi și aruncării la coș;</p> <p>3. Executarea cursivă a unor structuri tehnice;</p> <p>4. Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al aruncării la coș din dribling;</p> <p>5. Însușirea mecanismului aruncării la coș din săritură;</p> <p>6. Însușirea demarajului și depășirii;</p> <p>7. Aplicarea în jocul bilateral a procedeelelor și acțiunilor tactice învățate;</p> <p>8. Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți, specific jocului.</p> <p>BADMINTON</p> <p>Conținutul jocului de badminton</p> <p>1. priza la rachetă</p> <p>2. poziția fundamentală</p> <p>3. mișcarea în teren cu pași adăugați, pași săriți, fandări, pași alunecați</p> <p>4. lovitura de sus: din față; de dreapta; de stânga; cu trimitere înaltă;</p> <p>5. lovitura razantă: din față; de dreapta; de stânga</p> <p>6. lovitura de atac de sus</p> <p>7. lovitura scurtă de pe linia d fund</p> <p>8. serviciul scurt și serviciul lung.</p> <p>9.</p> <p>ȘAH</p> <p>Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.</p>	4		
3			
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 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996 			

Aplicații IM (laborator / proiect / practică)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

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

Conținutul seminarului este în concordanță cu cerințele societăților comerciale care solicită ca absolvenții să aibă responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Curs			
Seminar	- atitudinea față de disciplină, precum și progresul realizat măsurat prin susținerea de probe atletice	<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; Baschet (demonstrarea elementelor de bază din jocul de baschet) Gimnastică (conceperea unui program de exerciții utilizând scara fixă și banca de gimnastică)	50%
	capacitatea de realizare sub formă de concurs a probelor atletice	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor atletice	50%
Laborator IIS			
Laborator IM			
Proiect IIS			
Proiect IM			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs
•
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă IIS
- atitudinea față de disciplină, precum și progresul realizat măsurat prin susținerea de probe atletice
- prezenta la activitățile semestriale
10.3. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă IM
•

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura cadrului didactic coordonator

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului