

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Departamentul de Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Rețele și software de telecomunicații / Electronică aplicată

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică III</b>				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților aplicative	As. drd. LUNGU Adrian				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	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	14	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	3
II d) Tutoriat	
III Examinări	4
IV Alte activități: participarea la competiții specifice studențești	4

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	3
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

### 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 batington.
	Laborator/ lucrări practice	-
	Proiect	-

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	<b>CT2</b> Definierea activităților pe etape și repartizarea acestora subordonațiilor cu explicarea completă a îndatoririlor, în funcție de nivelurile ierarhice, asigurând schimbul eficient de informații și comunicarea interumană.
-------------------------	--

## 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> <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 ( <b>Seminar</b> /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.Exerciții libere 2.Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă  II. Exerciții de dezvoltare fizică generală 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	
<b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</b> Circuit 1 1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului; 5. aruncarea și prinderea mingii medicinale; 6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.	2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului)	
<b>NATAȚIE/VOLEI ÎN APĂ:</b> 1. Obișnuirea cu apa, pluta, călcarea apei. 2. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe piept. 3. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe spate. 4. Respirația și alunecarea pe apă. 5. Transmiterea mingii prin pasă de sus, formarea cupei. 6. Lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă. 7. Așezarea în teren și plonjonul specific.	4	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	
<b>ATLETISM</b> 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> <p>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.)</p> <p>3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</p>	4	<p>Lucrul în grupe mici</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația)</p> <p>Intuitive (observarea)</p>
---	---	---

<b>Bibliografie</b>
<p>1. Larionescu V. &amp; colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</p> <p>2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).</p> <p>3. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV).</p> <p>4. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică București, 2002 (accesibil la Biblioteca USV).</p> <p>5. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).</p>
<b>Bibliografie minimală</b>
<p>1. Larionescu V. &amp; colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</p> <p>2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010 (accesibil la Biblioteca USV).</p> <p>3. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).</p>

**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	<p>Criteriile generale de evaluare (calități motrice de bază)</p> <p>Criterii specifice disciplinei</p> <p>Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților (CT3)</p>	Verificare practică	<p>Verificare calități motrice 50 %</p> <p>Verificare complex tehnico-tactic 50 %</p>
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: conștiințozitatea, frecvența și participarea activă la activități.</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
19.09.2024	-	
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
20.09.2024		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
23.09.2024		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
27.09.2024		