

## FIȘA DISCIPLINEI

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Calculatoare, Electronică și Automatică
Domeniul de studii	Științe Ingineresti Aplicate
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Echipeamente si Sisteme Medicale

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	As. drd. Tanasă Bogdan-Ionut				
Anul de studiu	<b>II</b>	Semestrul	<b>I</b>	Tipul de evaluare	<b>Colocviu</b>
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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

Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități:	-

Total ore studiu individual	36
Total ore pe semestru	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	• Spațiu dotat cu echipamente necesare desfășurării activităților sportive

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	
Competențe transversale	Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici derelaționare și muncă eficientă în cadrul echipei

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>angrenarea studenților în competiții sportive studentești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah.</li> <li>înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;</li> <li>cunoașterea mijloacelor de realizare a obiectivelor educației fizice în activitățile organizate în școală, tabere sau excursii;</li> </ul>
Obiectivele specifice	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și</li> </ul>

### 8. Conținuturi

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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Lecția 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Protecția muncii</li> <li>2. Consolidarea exercițiilor din școala alergării</li> <li>3. Consolidarea exercițiilor din școala săriturii (pas săltat, pas sărit, alte variante de sărituri).</li> <li>4. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</li> <li>5. Exerciții din gimnastica de bază.</li> <li>6. Exerciții de front și formații.</li> </ol>	2 ore	<p>Metode verbale (conversația, explicația, descrierea)</p> <p>Metode intuitive (observația, demonstrația)</p> <p>(observarea,demonstrația)</p> <p>Metode practice (exersarea)</p>	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p>Lecția 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de front și formație</li> <li>2. Variante de mers și de alergare</li> <li>3. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului</li> <li>4. Dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei (viteza de deplasare, de reacție și de execuție)</li> </ol>	2 ore	<p>Metode verbale (conversația, explicația, descrierea)</p> <p>Metode intuitive (observația, demonstrația)</p> <p>(observarea,demonstrația)</p> <p>Metode practice (exersarea)</p>	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p>Lecția 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de front și formație</li> <li>2. Variante de mers și de alergare</li> <li>3. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului</li> </ol>	2 ore	<p>Metode verbale (conversația, explicația, descrierea)</p> <p>Metode intuitive (observația, demonstrația)</p> <p>(observarea,demonstrația)</p> <p>Metode practice (exersarea)</p>	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul

4. Dezvoltarea îndemnării prin jocuri dinamice, jocuri sportive (fotbal sau volei)			activității de seminar)
Lecția 4 1. Variante de mers și de alergare 2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 3. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului prin exerciții aerobice, alergări	2 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lecția 5 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) 3. Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	2 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lecția 6 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) 3. Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	2 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lecția 7 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) 3. Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	2 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boca, A., G., 2021, Condiția fizică și starea de sănătate – indicatori ai calității vieții (analize, studii și sinteze). Editura Universității din Pitești, Pitești. ISBN 978-606-560-692-0 pag: 158</li> <li>2. Boca, A., G., 2021, Educația fizică în învățământul superior. Editura Universității din Pitești, Pitești</li> <li>3. Boca, A., G., 2021, Îmbunătățirea calității vieții prin activități fizice organizate (studiu experimental), Editura Universității din Pitești. ISBN 978-606-560-694-4 pag:153</li> <li>4. Lazăr, A., G., 2019 Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 1, Sem I.</li> <li>5. Lazăr, A., G., 2019, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 2, Sem II.</li> <li>6. Lazăr, A., G., 2019, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III. ISBN 978-973-666-581-3 pag:</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lazăr, A., G., 2019 Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 1, Sem I.</li> <li>2. Lazăr, A., G., 2019, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 2, Sem II.</li> <li>3. Lazăr, A., G., 2019, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III.</li> </ol>			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru ciclul de licență ce contribuie la menținerea sănătății fizice și psihice a studenților, la dezvoltarea lor fizică armonioasă și la compensarea efectelor date de

activitatea statică specifică celorlalte discipline specifice din planul de învățământ. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu educația fizică individuală, pe tot parcursul vieții.

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	
Seminar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Performanța motrică obținută la teste</li> <li>Demonstrarea unor complexe de exerciții fizice în cadrul lucrărilor practice desfășurate la terenul sintetic.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Verificare practică (colocviu): alergare 800 m fete /1000 m băieți</li> <li>Demonstrarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă pe timpul lecțiilor</li> </ol>	<p>50%</p> <p>50%</p>
Laborator	-		
Proiect	-		
Standard minim de performanță			
Standarde pentru nota 5			
<ul style="list-style-type: none"> <li>realizarea probei de evaluare în timp corespunzător</li> <li>prezența la 50% din lecții</li> </ul>			
Standarde pentru nota 10			
<ul style="list-style-type: none"> <li>realizarea probei de evaluare în timp corespunzător</li> <li>prezența la cele 7 lecții</li> <li>interes pentru exercițiile predate</li> <li>participare activă la oră</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	

