

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava
Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Calculatoare
Domeniul de studii	Calculatoare și tehnologia informației
Ciclul de studii	Licență, dual
Programul de studii	Calculatoare

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Palibroda Paul				
Tutorele activităților aplicative					
Anul de studiu	I	Semestrul	1 + 2	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 alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	Total general	1 (sem 1) +1 (sem 2)	Curs	Seminar	1	Laborator IIS	Proiect IIS	Practică IIS
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ		28	Curs	Seminar	28	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	10	
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	9	
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și proiecte	-	
II d) Tutoriat	-	
III Examinări	3	
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	Ore IIS	19	Ore IM	
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	Ore IIS	25	Ore IM	
Numărul de credite	Credite IIS	2	Credite IM	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	• mod de organizare: frontal, grup, individual resurse materiale: cronometru, fluier, teren, sala atletism, mingi de volei și fotbal
	Laborator IIS	•
	Laborator IM	•
	Proiect IIS	•

Proiect IM	•
------------	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	• CT1 - munca în echipa;

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea cunoștințelor teoretice, metodice și organizatorice, precum și a priceperilor și deprinderilor practice necesare predării exercițiilor de atletism în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial în activitățile sportive școlare și extrașcolare ale elevilor ; • Înzestrarea studenților cu un sistem de cunoștințe metodice necesare activităților de practicare independentă în timpul liber a exercițiilor de atletism, în mod deosebit a alergării (prin Jogging), de către oameni de toate vârstele, pentru întărirea și păstrarea sănătății și a robusteții organismului; • Formarea capacității de a demonstra structura tehnicii raționale a exercițiilor care compun școala atletismului, precum și a tehnicii principalelor probe de alergări;
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Aplicații IIS (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
14 ORE – Semestrul I			
Învățarea , consolidarea și verificarea tehnicii exercițiilor din școala alergării	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
- Alergarea ușoară, alergarea cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi	2		
- Alergarea cu genunchii sus,alergarea laterală cu pas adăugat, alergarea laterală cu pas încrucișat	2		
- Alergarea cu genunchii întinși înainte,alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole	2		
Fotbal. Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul	2		
Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu interiorul labei piciorului (latul),cu șiretul plin, cu șiretul interior și șiretul exterior, cu exteriorul labei piciorului	6		Bibliografie 2, pg.16-34
Înot. Învățarea și consolidarea unui procedeu de înot – craul			
14 ORE – Semestrul II		intuitive (observarea,	

Învățarea , consolidarea și verificarea tehnicii exercițiilor din școala săriturii	2	demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
- Săriturile pe loc cu desprindere pe două picioare, săriturile pe loc cu desprindere pe un picior			
- Pasul săltat,pasul sărit			
- Săriturile pe,de pe și peste obstacole, săritura în lungime de pe loc	2		
Învățarea ,consolidarea și verificarea tehnicii exercițiilor din școala aruncării	2		
- Aruncările de tip împingere cu două și cu o mână			
- Aruncările de tip azvârlire cu două și cu o mână			
- Aruncările de tip lansare cu două și cu o mână			
Înot. Învățarea și consolidarea unui procedeu de înot - Craul	8		

Bibliografie

- 1.Tatu, T., Teoria și metodică atletismului, București, 1978
- 2.GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
- 3.Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001
- 4.Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002
5. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
- 6.Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001
- 7.Sabău, I., Sabău E., Atletism- Curs pentru studenții anilor I și II, Ed. ANEFS, București,

Bibliografie minimală

- 1.Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
2. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001
3. Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007

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 primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportive , înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Demonstrarea corectă a exercițiilor învățate	Evaluarea practică a exercițiilor învățate Participare la competiții sportive	80% 20%
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
<ul style="list-style-type: none"> • însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; • cunoașterea problemelor de bază din domeniu; • parcurgerea bibliografiei minimale; • participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; • realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice
10.3. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă IM
•

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura cadrului didactic coordonator
23.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
24.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	