

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava
Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Electrotehnică
Domeniul de studii	Inginerie energetică
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Energetică și tehnologii informatice/Managementul energiei

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților aplicative	As.univ. drd. Lungu Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	I+II	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	2	Cur s	0	Seminar	1+1	Laborator/lucrări practice	0	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Cur s	0	Seminar	14+1 4	Laborator/lucrări practice	0	Proiect	0

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	0
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	0
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	0

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
Total ore pe semestru (Ib+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	● Sală de sport, bazin de înot, sală de forță, teren de sport
	Laborator/lucrări practice	●
	Proiect	●

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

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.
	<p>Obiectivele de referință:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului; ● perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive; ● îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport; ● dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor; ● înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă; ● formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico- sanitare. ● educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.

8. Conținuturi

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

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conținutul lucrărilor practice. Protecția muncii	1	experimentul condus, conversația euristică, problematizarea, demonstrația	
ATLETISM			
1.Înșușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:	3		
•școala alergării;			
•școala săriturii;			
•școala aruncării.			
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.)	2		
3.Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	2		
GIMNASTICA			
I.Exerciții de bază pentru aparatul locomotor	4		
1.Exerciții libere			
2.Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă			
II.Exerciții de dezvoltare fizică generală	4		
3.Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)			
4.Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale)			
5.Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)			
6.Exerciții pentru formarea ținutei corecte			
III.Exerciții aplicative	4		
IV.Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic	2		
INOT			
1.Înșușirea tehnicii de execuție a diferitelor stiluri de inot:	2		
•Liber			
•Spate			
2.Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de realiza corect pluta pe spate si pe fata; de a folosi structuri de exerciții	2		

pentru dezvoltarea fizica armonioasa in apa: exercitii cu diferite materiale ajutatoare. 3.Jocuri si exerciții care se desfasoara in apa: polo, aquagym etc.	2		
Bibliografie			
1. Popescu, M., Educația fizică la studenți, București,1996; 2. Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; 3. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003; 4. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002; 6. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.			
Bibliografie minimală			
1. Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997; 2. Drăgan, I., Cutura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.			

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

- Conținutul APLICAȚIILOR este în concordanță cu cerințele și reglementările în vigoare ale societăților 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.	Verificare practică	Verificare calități motrice 50 % Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Laborator/lucrări practice	-		
Proiect	-		
Standard minim de performanță			
Aplicații practice: <ul style="list-style-type: none"> ● 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
20.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
26.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	