

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 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
Programul de studii	Sisteme electrice

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT III		
Titularul activităților de curs			
Titularul activităților de seminar	lect. dr. Plaibroba Paul		
Anul de studiu	I	Semestrul	1
Tipul de evaluare	C		
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DL

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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	0
II d) Tutoriat	0
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați): antrenament	9

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	0
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

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

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 .
-----------------------	---------	--

### 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.
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <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>• favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale studenților;</li> <li>• educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>ATLETISM</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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> </li> <li>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.)</li> <li>3. Învățarea tehnicii: <ul style="list-style-type: none"> <li>• startul înalt și lansarea de la start;</li> <li>• pasul lansat de viteză;</li> <li>• săritura în lungime cu elan;</li> </ul> </li> <li>4. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</li> <li>5. 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.</li> </ol>	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>
<p><b>GIMNASTICĂ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții care pot fi utilizate în conceperea programelor de influențare selectivă a aparatului locomotor utilizând: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mingea din material plastic ușor și mingi medicinale;</li> </ul> </li> </ol>	3		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• scara fixă și banca de gimnastică.</li> <li>2. Întreceri, ștafete și jocuri de scurtă durată pentru “influențarea selectivă a aparatului locomotor”</li> <li>3. Exerciții privind predarea gimnasticii de tip aerobic.</li> <li>4. Program privind dezvoltarea tonicității și troficității musculare.</li> <li>5. Însușirea precizărilor privind aplicarea programelor de exerciții “tip aerobic”.</li> </ul> <p><b>BASCHEȚ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Însușirea și consolidarea mecanismului de bază a aruncării la coș de pe loc;</li> <li>2. Efectuarea corectă a opririi și aruncării la coș;</li> <li>3. Executarea cursivă a unor structuri tehnice;</li> <li>4. Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al aruncării la coș din dribling;</li> <li>5. Însușirea mecanismului aruncării la coș din săritură;</li> <li>6. Însușirea demarajului și depășirii;</li> <li>7. Aplicarea în jocul bilateral a procedeelor și acțiunilor tactice învățate;</li> <li>8. Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți, specific jocului.</li> </ol> <p><b>BADMINTON</b></p> <p>Conținutul jocului de badminton</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. priza la rachetă</li> <li>2. poziția fundamentală</li> <li>3. mișcarea în teren cu pași adăugați, pași săriți, fandări, pași alunecați</li> <li>4. lovitura de sus: din față; de dreapta; de stânga; cu trimitere înaltă;</li> <li>5. lovitura razantă: din față; de dreapta; de stânga</li> <li>6. lovitura de atac de sus</li> <li>7. lovitura scurtă de pe linia d fund</li> <li>8. serviciul scurt și serviciul lung.</li> <li>9.</li> </ol> <p><b>ȘAH</b></p> <p>Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.</p>	4		
	3		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996</li> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002</li> </ul>			

**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
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)	<b>50%</b>

	capacitatea de realizare sub formă de concurs a probelor atletice	<i>evaluare sumativă</i> : susținerea sub formă de concurs a probelor atletice	<b>50%</b>
Standard minim de performanță			
Sustinerea de probe atletice cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară			
Standarde minime pentru nota 5:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- atitudinea față de disciplină, precum și progresul realizat masurat prin susținerea de probe atletice</li> <li>- prezenta la activitățile semestriale</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
18.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
24.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	