

## 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 Electrică
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Sisteme electrice

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT V</b>				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	lect. dr. Palibroda Paul				
Anul de studiu	2	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: 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	<b>1</b>	Curs	Seminar	1	Laborator	Proiect
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	<b>14</b>	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	<b>CT1.</b> Identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a

transversale	acestora, etapelor de lucru, timpilor de lucru, termenelor de realizare și riscurilor aferente <b>CT2</b> . 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.
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

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>DEZVOLTAREA APTITUDINILOR MOTRICE TEHNOLOGIA DE ACȚIONARE</b>  <b>PENTRU DEZVOLTAREA COORDONĂRII MOTRICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acte motrice singulare sau complexe care solicită coordonarea segmentelor;</li> <li>• ștefete cu treceri peste și printre obstacole</li> <li>• traseu motric</li> </ul> <b>PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acte sau acțiuni motrice exersate pe intervale;</li> <li>• alergare de durată, contratimp</li> </ul> <b>ORGANIZAREA DE CONCURSURI ÎNTRE GRUPE LA DIFERITE JOCURI SPORTIVE</b> <b>ȘAH</b> Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.	4  6  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</i>
Bibliografie			
<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 responsabilitatea sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară
--

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Seminar	abilitatile dovedite la probele atletice	- Evaluare continua : probe atletice in timpul semestrului	50%
	abilitatile dovedite la probele de concurs finale	- evaluare sumativă: susținerea sub formă de concurs a probelor atletice	50%
<b>Standard minim de performanță</b>			
Sustinerea de probe atletice cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară			
Standarde minime pentru nota 5:			
- atitudinea față de disciplină, precum și progresul realizat masurat prin sustinerea de probe atletice			
- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
23.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
24.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2024	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
27.09.2024	