

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

|                                   |                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|
| Instituția de învățământ superior | Universitatea Ștefan cel Mare                  |
| Facultatea                        | Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor |
| Departamentul                     | Electrotehnică                                 |
| Domeniul de studii                | Inginerie Electrică                            |
| Ciclul de studii                  | Licență                                        |
| Programul de studii/calificarea   | Sisteme Electrice                              |

### 2. Date despre disciplină

|                                  |                                                                                                                       |           |     |                   |                |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------------|----------------|
| Denumirea disciplinei            | Educație fizică și sport I                                                                                            |           |     |                   |                |
| Titularul activităților de curs  |                                                                                                                       |           |     |                   |                |
| Titularul activităților practice | Palibroba Paul                                                                                                        |           |     |                   |                |
| Anul de studiu                   | I                                                                                                                     | Semestrul | 1+2 | Tipul de evaluare | Colocviu sem 2 |
| Regimul disciplinei              | Categorica formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate,<br>DC - complementară |           |     |                   | DC             |
|                                  | Categorica de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională , DF - facultativă                          |           |     |                   | DI             |

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

|                                              |    |      |   |         |    |                            |   |         |   |
|----------------------------------------------|----|------|---|---------|----|----------------------------|---|---------|---|
| I a) Număr de ore pe săptămână               | 1  | Curs | - | Seminar | 1  | Laborator/lucrări practice | - | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore din planul de învățământ | 28 | Curs | - | Seminar | 14 | Laborator/lucrări practice | - | Proiect | - |

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| II Distribuția fondului de timp                                                                      | ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | -   |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | -   |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 14  |
| II d) Tutoriat                                                                                       | -   |
| III Examinări                                                                                        | 4   |
| IV Alte activități: participarea la competiții specifice studențești                                 | 4   |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 14 |
| Total ore pe semestru (I+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                    | Teren de Sport, Sala de Sport, Complexul de Natație și Kinetoterapie.<br>Mod de organizare : frontal, grup, individual.<br>Resurse materiale : fluier, cronometru, jaloane, mingi, bănci de gimnastică, tablă de șah, rachete de batington. |
|                        | Laborator/lucrări practice | -                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        | Proiect                    | -                                                                                                                                                                                                                                           |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe transversale | <p><b>CT2</b> Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.</p> <p><b>CT3</b> 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.</p> |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | 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. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 8. Conținuturi

| Aplicații (Seminar/laborator/lucrări practice/proiect)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nr. ore | Metode de predare                                                                                                                                                         | Observații      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Protecția muncii<br>Prezentarea cerințelor disciplinei<br>Testare inițială calități motrice de bază și specifice                                                                                                                                                                                                                                   | 2       | explicație, demonstrație, exercițiul                                                                                                                                      |                 |
| <b>GIMNASTICA</b><br><br>I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor<br>1. <i>Exerciții libere</i><br>2. <i>Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</i><br>II. <i>Exerciții de dezvoltare fizică generală</i><br>3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui). | 2       | explicație, demonstrație, exercițiul<br>Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață).<br>Intuitive (observarea – metoda acvariului)<br>Jocul de rol<br>Învățarea experiențială | [4] pag. 99-103 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</b></p> <p>Circuit 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. flotări;</li> <li>2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică;</li> <li>3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta;</li> <li>4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului;</li> <li>5. aruncarea și prinderea mingii medicinale;</li> <li>6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.</li> </ol> <p><b>NATAȚIE/VOLEI ÎN APĂ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obișnuirea cu apa, pluta, călcarea apei.</li> <li>2. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe piept.</li> <li>3. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor la crawl pe spate.</li> <li>4. Respirația și alunecarea pe apă.</li> <li>5. Transmiterea mingii prin pasă de sus, formarea cupei.</li> <li>6. Lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă.</li> <li>7. Așezarea în teren și plonjonul specific.</li> </ol> <p><i>EVALUARE SUMATIVĂ</i></p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>Brainstorming<br/>Lucrul în grupe mici<br/>Verbale<br/>(expunerea, explicația, conversația)<br/>Intuitive<br/>(observarea – metoda acvariului)</p> <p>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exers area),<br/>învățarea prin descoperire.</p> | <p>[4] pag. 29-48</p> <p>[5] pag. 14-25</p> <p>[5] pag. 26-32</p> <p>[5] pag. 33-40</p> <p>[5] pag. 28-32<br/>[1] pag. 102-107<br/>[1] pag. 107-112<br/>[2] pag. 114-118</p> |
| <p><b>ATLETISM</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:<br/>școala alergării;<br/>școala săriturii;<br/>școala aruncării.</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. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>                                              | <p>Lucrul în grupe mici<br/>Verbale<br/>(expunerea, explicația, conversația)<br/>Intuitive<br/>(observarea</p>                                                                                                                                                   | <p>[1] pag 50-58</p>                                                                                                                                                         |
| <p><b>Bibliografie</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Larionescu V. &amp; colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> <li>2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>3. Rață , G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>4. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică București, 2002 (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>5. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Bibliografie minimală</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Larionescu V. &amp; colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> <li>2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010 (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>3. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |

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

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)<br>Criterii specifice disciplinei<br>Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților | Verificare practică | Verificare calități motrice 50 %<br><br>Verificare complex tehnico-tactic 50 % |
| Laborator/lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                     |                                                                                |
| Scutiri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Studenții cu scutiri medicale au obligația să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluați în conformitate cu activitățile derulate.                           |                     |                                                                                |
| 10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                     |                                                                                |
| Participarea la minim 50% din activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor.<br>Realizarea temelor specifice.<br>Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.<br>Standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități. |                                                                                                                                                                                        |                     |                                                                                |

|                  |                               |                                    |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație |
| 19.09.2024       |                               |                                    |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 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                             |                     |