

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Științe ale Educației
Departamentul	Departamentul de Științe ale Educației
Domeniul de studii	Științe ale Educației
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Pedagogia învățământului primar și preșcolar

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I - ACTIVITĂȚI MOTRICE				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților aplicative	Asit. univ. drd. Cojocaru Daniela				
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				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	13
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	33
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	-
	Laborator	-
	Proiect	-

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C6. Autoevaluarea și ameliorarea continuă a practicilor profesionale și a evoluției în carieră
Competențe transversale	CT2. Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul științelor educației

7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu - formarea de capacităților motrice, calitatilor motrice, etc.
-----------------------------------	--

<p>Obiective specifice</p>	<p>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> <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

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Conținutul lucrărilor practice</p> <p>ATLETISM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> ● școala alergării; 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.) 3. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării. <p>ALERGAREA DE VITEZĂ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start. 2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză. 3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos. <p>ÎNOT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acomodare subacvatică 2. Poziții de plutire și înaintare 3. Respirație subacvatică 4. Însușirea procedurii crael și spate 5. Jocuri în apă 6. Programe de exerciții executate în apă <p>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ</p> <p>Circuit 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ridicări de trunchi din culcat dorsal; 2. ridicări de trunchi din culcat facial; 3. tractiuni pe banca de gimnastică; 4. genoflexiuni cu saritura; 5. sarituri la coarda pe loc și în deplasare; 6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanță de 10m; 	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>1 oră</p>	<p>Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația</p> <p>Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația</p>	

Lucrare practică	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m sau a numărului de repetări contra-cronometru în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni), conform baremului minimal	Colocviu - susținerea unei probe practice – alergare de viteză pe 50m/forta segmentară /prezentarea și organizarea unei ștafete/parcurs aplicativ/joc de mișcare prezentarea unui referat cu tematica specifică domeniului (pentru scutiții medical)	50%
	-atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice - teste pe parcursul semestrului		50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță			
Standarde minime pentru ADMIS:			
<ul style="list-style-type: none"> - participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 50%; - enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism; - referat cu tematica specifică domeniului pentru scutiții medical. - prezentarea și organizarea unei ștafete/parcurs aplicativ/joc de mișcare - proba de forta la alegere (flotari/abdomen/genoflexiuni)- contra-cronometru 30” sau alergare de viteză 50m. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
21.09.2022	-	Asit. univ. drd. Cojocaru Daniela

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Otilia CLIPA

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
	Conf. univ. dr. Aurora-Adina COLOMEISCHI