

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>1. Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava</b>
Facultatea	<b>2. Facultatea de Științe ale Educației</b>
Departamentul	<b>3. Departamentul de Științe ale Educației</b>
Domeniul de studii	<b>4. Științele Educației</b>
Ciclul de studii	<b>5. Licență</b>
Programul de studii	<b>6. Psihologie</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică I – Activități motrice				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	<b>As. Drd. Colab. Scheuleac Adelina</b>				
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: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	2
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	2
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	29
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	34
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	- Teren sintetic, sala de forță, bazin de înot, materiale didactice specifice domeniului
	Laborator	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2. Aplicarea tehnicilor de interrelacionare în cadrul unei echipe; amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/ rezolvării de conflicte individuale/ de grup, precum și gestionarea optimă a timpului

## 7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
Obiective 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-volitice, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare.</li> <li>• educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>ATLETISM</b> 7. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> <li>• școala alergării</li> </ul>	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ATLETISM</b> 8. 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.) <b>Structuri de exerciții și jocuri</b>	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ ȘI ÎNDEMÂNARE</b> <b>Circuit 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ridicări de trunchi din culcat dorsal;</li> <li>2. ridicări de trunchi din culcat facial;</li> <li>3. tractiuni pe banca de gimnastică;</li> <li>4. genoflexiuni cu saritura;</li> <li>5. sarituri la coarda pe loc și în deplasare;</li> <li>6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanță de 10m</li> </ol> <b>Circuit 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sărituri la coardă pe ambele picioare 10m;</li> <li>2. flotări cu sprijin pe bancă;</li> <li>3. sărituri pe ambele picioare din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor întinse lateral;</li> <li>4. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică;</li> <li>5. alergare în zig-zag pe distanța de 15 m;</li> <li>6. sărituri pe ambele picioare cu palmele la ceafă și cu menținerea genunchilor întinși pe distanța de 20m.</li> </ol> <b>Circuit 3</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. alergare cu spatele pe distanța de 15m;</li> <li>2. sărituri din apropiat în depărtat în deplasare pe banca de gimnastică;</li> <li>3. alergare în zig/zag pe distanța de 10m;</li> <li>4. sărituri de pe un picior pe altul în cercuri;</li> <li>5. mers în patru labe pe distanța de 10m.</li> <li>6. genoflexiuni – 15 repetări.</li> </ol>	4 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ÎNOT</b> Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	

<b>ÎNOT</b> Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ÎNOT</b> Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>Bibliografie seminar</b>			
[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]- Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			
<b>Bibliografie minimală seminar</b>			
[1] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [2] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practică	- performanța obținută în urma numărului de repetări contra-cronometru în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni), conform baremului de notare anunțat. - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	<b>Colocviu</b>	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță - participarea studenților (chiar și scutiți medical) la orele de educație fizică și sport - 70%; - un număr de repetări minim cazul forței segmentare (flotări-10, abdomen-10, genoflexiuni-10, spate-10); - plutire cu înaintare pe apă 25 m (cu materiale ajutătoare); - enumerarea elementelor ce compun „școala alergării” în atletism (scutiți medical); - enumerarea deprinderilor și calitatilor motrice (scutiți medical); - prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutiți medical). Standard maxim de performanță - Participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%; - Proba de forță – abdomen, flotări, genoflexiuni – contra-cronometru în 30” - Înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m			
Data completării		Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
		-	<b>As. Drd. Colab. Scheuleac Adelina</b>

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Conf. univ. dr. Aurora Adina COLOMEISCHI

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Doina-Maria Schipor

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Conf. univ. dr. Aurora Adina COLOMEISCHI