

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCATIEI</b>
Departamentul	<b>ȘTIINȚE ALE EDUCATIEI</b>
Domeniul de studii	<b>PSIHLOGIE</b>
Ciclul de studii	<b>LICENTA</b>
Programul de studii/calificarea	<b>PSIHLOGIE/ psihologie</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică I – Jocuri de mișcare				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	<b>As. drd. colab. Scheuleac Adelina</b>				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	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	0	Seminar	0	Laborator	1	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	0	Laborator	14	Proiect	0

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 (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	33
Total ore pe semestru (Ib+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	•
	Laborator	• Materiale pentru sport (mingi, jaloane) sala/teren sport
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social

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

Obiectivul general al disciplinei	• însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu
	• formarea de capacități motrice, dezvoltarea calitatilor motrice

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Protecția muncii</b>  <b>ATLETISM</b>            Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• școala alergării;</li> <li>• școala săriturii;</li> <li>• școala aruncării.</li> </ul> <p>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.)</p>	2 ore	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	2 ore	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<p><b>Jocuri de mișcare</b>  <b>I. JOCURI DE DEPLASARE LA SEMNAL ȘI ORIENTARE ÎN SPAȚIU</b>            Păsărele în cuib, Găsește-ți locul, Găsește-ți perechea, Podul umblător, Păsările călătoare</p>	2 ore	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	

II. JOCURI DE ALEGARE CU PRINDEREA SAU DEPĂȘIREA JUCĂTORILOR Cine-i primul?, Leapșa, De-a prinselea cu ajutor, Prinde perechea, Ultima pereche fuge, Năvodul (Pescarii), Ulii și porumbeii, Al treilea fuge, Cursa în cerc, Labirintul	4 ore	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
III. JOCURI DE ATENȚIE Comanda inversă, Lupul și oile, Buchețelele, Alb-negru, Colțurile colorate, Tunelul	2 ore	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
IV. JOCURI PE ECHIPE Mingea la turn, Apără și atacă, Ochește mingea, Prinde bastonul, Cursa pe numere, Mingea călătoare, Mingea prin tunel, Alergare în lanț, Tunelul, Ținta rostogolitoare, Mingea călăreață, Vânătorii și rațele	2 ore	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	

<b>Bibliografie</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]- Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002; [5]- Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006
<b>Bibliografie minimală</b>
[1] – Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997; [2] – Drăgan, I., Cutura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, a așteptărilor și evaluărilor Inspectoratului Școlar Județean Suceava, Asociației Psihologilor din Romania</li> </ul>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar			
Laborator	- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - participarea la competiții sportive	proba practica teste pe parcursul semestrului	50% 10% 30% 20%
Proiect			
Standard minim de performanță			

**Standarde minime pentru nota 5:**

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 50%;
- Atletism- alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat, aruncarea azvârlită cu două mâini

**Standarde minime pentru nota 10:**

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%;
- Atletism - alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat, aruncarea azvârlită cu o mână.
- Prezentarea a 2 jocuri de miscare

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
	-	<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