

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

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	Științele Educației
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Psihologie

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică II – Activități motrice				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	As. drd. colab. Scheuleac Adelina				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	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)	33
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Preconții

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

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"> • 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-volitive, 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
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului crawl	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedeului spate	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ÎNOT Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE VITEZĂ Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea,	

și lansarea de la start.		exersarea	
ALERGAREA DE VITEZĂ Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
GIMNASTICA DE BAZĂ Exerciții libere Exerciții de dezvoltare fizică generală Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
GIMNASTICA DE BAZĂ Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale) Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) Exerciții pentru formarea ținutei corecte. Sah (studenții scutiți medical)	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Bibliografie seminar			
[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			
Bibliografie minimală seminar			
[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 timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50m - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	Colocviu	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță - participarea studenților (chiar și scutiți medical) la orele de educație fizică și sport - 70%;			

- alergare de viteza 50 m contracronometru minim 10 secunde;
- plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare);
- enumerarea etapelor de învățare a alergării de viteza (scutitii medical);
- prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutitii medical).

Standard maxim de performanță

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%;
- Proba de alergare de viteza pe distanța de 50m.
- Înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
	-	As. drd. colab. Scheuleac Adelina
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