

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică III – Activități motrice				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asistent drd. Colab Adelina Scheuleac				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	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 / <b>laborator</b> / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL / VOLEI - 6h</b> Verificarea nivelului de cunoștințe la jocul de handbal/volei.	<b>1 ora</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL</b> Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (tinerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri).	<b>1 ora</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL</b> Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii.	<b>1 ora</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL</b> 1. Învățarea și consolidarea conducerii mingii.	<b>1 ora</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL /</b> Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor.	<b>1 ora</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL</b> Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri).	<b>1 ore</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>DANS/ FITNESS/AEROBIC</b> Dans modern: standard: vals lent, vals vienez: Latino : samba, cha cha cha, jive ;	<b>2</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>DANS/ FITNESS/AEROBIC</b> Fitness și aerobic Zumba	<b>2</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>INOT</b> Stilurile de inot.	<b>2</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>INOT</b> Jocuri didactice în apă	<b>2</b>	Exercitiul explicația, problematizarea, conversația	
<b>Remi, Table (studenții scutiți medical )</b> Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.  Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.  <i>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de tradițiile locale și de opțiunile studenților, unele discipline sportive prevăzute în programă pot fi înlocuite cu alte discipline sportive.</i>		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**

- 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

**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	Proba practica	50%
	- atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat		10%
	- teste pe parcursul semestrului		30%
	- participarea la competiții sportive		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 dansuri

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
	-	<b>Asistent drd. Colab Adelina Scheuleac</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