

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 III – Jocuri de miscare				
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	-	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. 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 interrelaționare 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"> • 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-volitve, 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 1. Exerciții specifice consolidării procedurii crael	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ÎNOT 2. Exerciții specifice consolidării procedurii spate	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ÎNOT 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE REZISTENȚĂ 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de rezistență și anume : startul de sus și lansarea de la start, pasul alergător lansat de semifond, alergarea pe parcurs cu pas lansat de semifond în tempo moderat, finish-ul și sosirea.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE REZISTENȚĂ 2. Structuri de exerciții pentru consolidarea tehnicii corecte a alergării de rezistență pe 800m fetele și 1000m baietii;	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE REZISTENȚĂ 3. Structuri de exerciții pentru consolidarea alergării de rezistență în pluton pe 1000 m.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
JOCURI DE MIȘCARE 1. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice viteza și îndemânare ; 2. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice combinate. 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 rezistență pe 800m fetele și 1000 m baietii - 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 scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 70%;
- alergare de rezistență pe 800m fetele și 1000 m baietii contracronometru minim între 5-6 minute
- plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare);
- enumerarea etapelor de învățare a alergării de rezistență (scutiții medical);
- enumerarea stilurilor de înot (scutiții medical);
- prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutiții medical).

Standard maxim de performanță

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%;
- proba de alergare de rezistență pe distanța de 800m fetele și 1000m baietii cu notare conform baremului prezentat la oră
- înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
		Asistent drd. Colab. Adelina Scheuleac

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