

## 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 IV – Activități motrice				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asistent drd. Colab Adelina Scheuleac				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	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) Studii 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"> <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-volitve, 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>ÎNOT</b> Exerciții specifice consolidării procedurii craul	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ÎNOT</b> Exerciții specifice consolidării procedurii spate	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ÎNOT</b> Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ATLETISM</b> 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.)	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ATLETISM</b> Structuri de exerciții care să cuprindă repetarea continuă a elementelor din școala alergării și săriturii	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>JOCURI DE MIȘCARE</b> 1. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice viteza și îndemănare, forță și rezistență. 2. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice combinate.	4 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Sah (studenții scutiți medical)			
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	- prezentarea unor jocuri de mișcare pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice; - înotul procedeul craul pe 25 m sau înotul procedeul spate pe 25 m.	<b>Colocviu</b>	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
<p>Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 70%;</li> <li>- plutire cu înaintare pe apă 25 m (cu materiale ajutătoare);</li> <li>- enumerarea calităților și deprinderilor motrice (scutiții medical);</li> <li>- enumerarea stilurilor de înot (scutiții medical);</li> <li>- prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutiții medical).</li> </ul> <p>Standard maxim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%;</li> <li>- prezentarea unui joc de mișcare pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice</li> <li>- înotul procedeul craul pe 25 m sau înotul procedeul spate pe 25 m</li> </ul>			

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