

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Științe ale Educației
Departamentul	Departamentul de Științe ale Educației
Domeniul de studii	Științe Educației
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Educație timpurie

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar		Laborator/ Lucrări practice	1	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs		Seminar		Laborator/ Lucrări practice	14	Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	0
II.b) Tutoriat (pentru ID)	0
III. Examinări	0
IV. Alte activități (precizați):	0

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	0
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	0
Numărul de credite	0

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP 3. Oferă sprijin copiilor în dezvoltarea competențelor personale
Competențe transversale	CT 2. Lucrează în echipe

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Aplică principii și metode didactice specifice activităților educaționale care să asigure progresul copiilor /elevilor/ tinerilor/altor categorii de persoane	Utilizează strategii didactice (predare, învățare și evaluare) diverse, creative și eficiente, pentru facilitarea progresului în învățare al fiecărui elev.	Oferă (comunică eficient prin oferirea de) feedback constructiv și susține implicarea activă a elevilor în propriul proces de învățare.

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu (consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice)
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
---	---------	-------------------	------------

Conținutul lucrărilor practice			
ATLETISM			
1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:	2 ore		
• școala alergării;			
2. 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		
3. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.		Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația	
ALERGAREA DE VITEZĂ			
1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.	2 ore		
2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.			
3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.			
ÎNOT			
1. Acomodare subacvatică	2 ore		
2. Poziții de plutire și înaintare			
3. Respirație subacvatică			
4. Însușirea procedurii crael și spate	2 ore		
5. Jocuri în apă			
6. Programe de exerciții executate în apă		Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația	
<i>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ</i>			
Circuit 1			
1. ridicări de trunchi din culcat dorsal;			
2. ridicări de trunchi din culcat facial;			
3. tracțiuni pe banca de gimnastică;	1 oră		
4. genoflexiuni cu saritura;			
5. sarituri la coarda pe loc și în deplasare;			
6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanță de 10m;			
Circuit 2			
1. sărituri la coardă pe ambele picioare 10m;			
2. flotări cu sprijin pe bancă;			
3. sărituri pe ambele picioare din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor întinse lateral;	1 oră		
4. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică;		Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația	
5. alergare în zig-zag pe distanța de 15 m;			
6. sărituri pe ambele picioare cu palmele la ceafă și cu menținerea genunchilor întinși pe distanța de 20m.			
Circuit 3			
1. alergare cu spatele pe distanța de 15m;			
2. sărituri din apropiat în depărtat în deplasare pe banca de gimnastică;			
3. alergare în zig/zag pe distanța de 10m;			
4. sărituri de pe un picior pe altul în cercuri;	1 oră		
5. mers în patru labe pe distanța de 10m.			
6. genoflexiuni – 15 repetări.			
EVALUARE			
	1 oră		

Bibliografie minimală recomandată
[1] - Manual de înot pentru elevi, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013
[2] - Fotbalul și psihomotricitatea la copiii de 8-10 ani, Grosu Bogdan-Marius, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 2013
[3]- Cercetări privind rolul componentelor psihomotricității la vârsta de 8-10 ani în fotbal , Grosu Bogdan-Marius, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 2014
[4]- Ghid pentru desfășurarea activităților psihomotrice în grădinițe, Dumitru Tudosoio, Daniela Petre, Editura TREND, Pitești 2015
[5]- Fotbal – Îndrumar practico-metodic- Grosu Bogdan-Marius, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar			
Laborator/ Lucrări practice	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m sau a numărului de repetări contra-cronometru în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni), conform baremului minimal - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice - teste pe parcursul semestrului	Colocviu - susținerea unei probe practice – alergare de viteză pe 50m/forta segmentară prezentarea și organizarea unei ștafete/parcurs aplicativ/joc de mișcare prezentarea unui referat cu tematica specifică domeniului (pentru scutiții medical)	50% 50%
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
	Conf.univ.dr. Grosu Bogdan GROSU BOGDAN-MARIUS	Conf.univ.dr. Grosu Bogdan GROSU BOGDAN-MARIUS
Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program	
Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament	
Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului	