

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Mecanică, Mecatronică și Management
Departamentul	Departamentul de Mecanică și Tehnologii
Domeniul de studii	INGINERIE MECANICĂ
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	INGINERIE MECANICĂ

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Onesim Florin				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	CV
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	
II d) Tutoriat	
III Examinări	1
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	10
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	28
Numărul de credite	1

### 4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	• Mingi, bănci de gimnastică, jaloane, conuri
	Laborator	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C5. Consilierea și orientarea psihopedagogică a studenților în vederea maximizării potențialului acumulat
Competențe transversale	CT3. Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue și adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului profesional și social

### 7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu - formarea de capacităților motrice, calităților motrice, etc.
-----------------------------------	--

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-volitiv, 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 <b>Aplicații</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Conținutul lucrărilor practice</b></p> <p><b>ATLETISM</b></p> <p>Consolidarea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:</p> <p style="padding-left: 40px;">școala alergării; școala săriturii; școala aruncării.</p> <p>Consolidarea 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.)</p> <p>Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</p>	<b>8 ore</b>	Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația	
<p><b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</b></p> <p><b>Circuit 1</b></p> <p>flotări; sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului; aruncarea și prinderea mingii medicinale; din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.</p> <p><b>Circuit 2 - pe perechi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;</li> <li>2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;</li> <li>3. transportul partenerului în spate pe 10m;</li> <li>4. pase în doi cu mingea medicinală;</li> <li>5. roaba;</li> <li>6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.</li> </ol> <p><b>Circuit 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ridicări de trunchi din culcat</li> </ol>	<b>8 ore</b>	Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația	

<p>2. ridicări de trunchi din culcat facial</p> <p>3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat</p> <p>4. genuflexiuni</p> <p>– alergări în tempo uniform pe distanță de 400-800m pe teren plat și variat;</p> <p>– alergare în ritm variat;</p> <p>– alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului;</p> <p>– joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.</p> <p><b>JOCURI SPORTIVE: FOTBAL</b></p> <p>Procedee tehnice folosite în atac:</p> <p>    Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului;</p> <p>    Șutul la poartă din deplasare;</p> <p>    Conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei piciorului;</p> <p>    Fenta (mișcarea înșelătoare);</p> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <p>    Deposedarea adversarului de minge, din față și din lateral;</p> <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <p>    Demarcajul;</p> <p>    Pătrunderea;</p> <p>    Un – doi – ul.</p> <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <p>    Marcajul;</p> <p>    Tatonarea;</p> <p><b>EVALUARE-COLOCVIU</b></p>	<b>12 ore</b>	Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația	
Bibliografie seminar			
<p>[1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;</p> <p>[2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;</p> <p>[3]-Rață , G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;</p> <p>[4]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;</p> <p>[5]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006</p>			
Bibliografie minimală seminar			
<p>[1] – Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997;</p> <p>[2] – Drăgan, I., Cutura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.</p>			

**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, a așteptărilor și evaluărilor Inspectoratului Școlar Județean Suceava, Asociației Profesorilor Suceveni.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice</li> <li>- atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat</li> <li>- teste pe parcursul semestrului</li> <li>- participarea activă sau la competiții sportive</li> </ul>		<p>50%</p> <p>10%</p> <p>30%</p> <p>20%</p>
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță			
<p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 50%;</li> <li>- Atletism - alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat, aruncarea azvârlită cu două mâini</li> </ul> <p>Fotbal: tipuri de pase, șutul la poartă, dribling</p>			

- CMF
- Al de viteză;

**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.
- Fotbal: tipuri de pase, șutul la poartă cu latul, exteriorul, șnurul, dribling, marcaj și demarcaj, fente.
- CMF
- Al. de viteză;

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
01.10.2018	Prof.dr.ing. Dumitru Amarandei <div style="text-align: center;"><input type="text"/></div>

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
01.10.2018	Prof.dr.ing. Ilie Muscă <div style="text-align: center;"><input type="text"/></div>