

PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Mecanica, Mecatronica si Management
Departamentul	Departamentul de Mecanica si Tehnologii
Domeniul de studii	Inginerie industrială
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Tehnologia Construcțiilor de masini / inginer

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lector drd. RAȚĂ Sorin				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Co
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DL

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	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)	11
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	• videoprojector, materiale pentru aplicații, video, combina muzicală etc.
	Laborator	-
	Proiect	-

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Dezvoltarea fizică și motrică generală și specifică a organismului.
Competențe transversale	Utilizarea unor deprinderi și calități motrice specifice eficiente pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării fizice și psihice la dinamica contextului personal, profesional și social

7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu - formarea de capacităților motrice, deprinderi motrice, calitatilor motrice, etc.
Obiective specifice	Obiectivele educației fizice pot fi înțelese ca fiind materializarea finalităților

	<p>sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social în funcție de cerința și evoluția societății.</p> <p>Obiectivele de referință:</p> <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-volitiv, 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 Aplicații	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Conținutul lucrărilor practice</p> <p>Protecția muncii</p> <p>ATLETISM</p> <p>1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • școala alergării; • școala săriturii; • școala aruncării. <p>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.)</p> <p>3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</p> <p>GIMNASTICA</p> <p>I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor</p> <p>1. <i>Exerciții libere</i></p> <p>2. <i>Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</i></p> <p>II. <i>Exerciții de dezvoltare fizică generală</i></p> <p>3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)</p> <p>4. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale)</p> <p>5. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)</p> <p>6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte</p> <p>III. <i>Exerciții aplicative</i></p>	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>	<p>Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația</p>	

<i>IV. Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic</i>			
DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ			
Circuit 1			
1. flotări;	2 ore		
2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică;			
3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta;			
4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului;			
5. aruncarea și prinderea mingii medicinale;			
6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.			
Circuit 2 - pe perechi			
1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;	2 ore		
2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;			
3. transportul partenerului în spate pe 10m;			
4. pase în doi cu mingea medicinală;			
5. roaba;			
6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.			
Circuit 3			
1. ridicări de trunchi din culcat	2 ore		
2. ridicări de trunchi din culcat facial			
3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat			
4. genuflexiuni			
– alergări în tempo uniform pe distanță de 400-800m pe teren plat și variat;			
– alergare în ritm variat;			
– alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului;			
– joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.			
•			
Bibliografie seminar			
[1] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[2]-Rață , G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;			
[3]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;			
[4]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006			
Bibliografie minimală seminar			
[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 angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului


Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat		70%

	- participarea la competiții sportive		20%
Laborator		-	10%
Proiect		-	
Standard minim de performanță			
<p>Standarde minime pentru nota 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Standarde minime pentru nota 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Gimnastica aerobica si acrobatica. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
01.10.2018	Prof.dr.ing. Dumitru Amarandei 

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
01.10.2018	Prof.dr.ing. Ilie MUSCĂ 