

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 mașini / inginer

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lector drd. Sorin Rață				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Co
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoría 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	• Combina audio, 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, 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>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL / VOLEI.....10h</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verificarea nivelului de cunoștințe la jocul de handbal/volei. 2. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (tinerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri). 3. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. 4. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. 5. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. 6. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri). 7. Noțiuni de regulament și arbitraj. 8. Joc cu temă. 	<p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>		
<p>INOT.....4h</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stilurile de inot. 2. jocuri didactice in apa 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Exercitiul explicația, problematizarea, conversația</p>	
<p>Remi, Table (studenții scutiți medical)</p> <p>Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.</p> <p>Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.</p> <p><i>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de tradițiile locale și de opțiunile studenților, unele discipline sportive prevăzute în programă pot fi înlocuite cu alte discipline sportive.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 			
<p>Bibliografie seminar</p> <p>[1] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;</p> <p>[2]-Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;</p> <p>[3]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;</p>			

[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	- realizarea parcursurilor aplicative din cadrul jocurilor sportive și natatie - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - participarea la competiții sportive		70% 20% 10%
Laborator			-
Proiect			-
Standard minim de performanță			
<p>Standarde minime pentru nota 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handbal: tipuri de pase, aruncarea la poarta cu sprijin pe sol, dribling - Dans: pasi de dans, - 2 stiluri de inot <p>Standarde minime pentru nota 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handbal: tipuri de pase, aruncarea la poarta cu sprijin pe sol și din saritura, dribling, marcaj și demarcaj, fente. - Dans – pasi de dans, coregrafii. - Stilurile de inot <p>„Cu aprobarea cadrului didactic titular al disciplinei, studenții pot echivala parțial activități aplicative la care au absentat, prin susținerea unor teste, a unor referate sau a unor proiecte prin care dovedesc dobândirea abilităților, competențelor și cunoștințelor aferente.” (aprobat în CF din 15.01.2018)</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
20.09.2018		

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 