

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ (4)</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	<b>Lector drd. Sorin Rață</b>				
Anul de studiu	<b>II</b>	Semestrul	<b>04</b>	Tipul de evaluare	<b>Colocviu</b>
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară			<b>DC</b>	
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)			<b>DO</b>	

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	-
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	<b>7</b>
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	
II d) Tutoriat	
III Examinări	<b>4</b>
IV Alte activități:	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	<b>11</b>
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	<b>25</b>
Numărul de credite	<b>1</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacități motrice generale;</li> <li>- Componentele condiției fizice optime;</li> <li>- Lucrul în echipă;</li> <li>- Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități;</li> <li>- Dezvoltarea personalității;</li>   <li>- Utilizarea limbajului de specialitate propriu educației fizice și sportului, în relațiile de comunicare;</li>   <li>- Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specific educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;</li>   <li>- Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice;</li> <li>- Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte;</li> <li>- Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali;</li> <li>- Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la effort;</li> <li>- Creșterea interesului pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate;</li> <li>- Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii;</li> <li>- Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport;</li> <li>- Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber;</li> <li>- Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice;</li> </ul>
--	--

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

Desfășurare a cursului	-	
Desfășurare aplicații	Seminar	-
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• Locul de desfășurare: Teren de sport acoperit cu balon, Sala sport, Bazin de înot;</li> <li>• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi, etc.</li> </ul>
	Proiect	-

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale <input type="checkbox"/> transversale	CT2 Executarea responsabilă a unor sarcini de lucru în echipă pluridisciplinară cu asumarea de roluri pe diferite paliere ierarhice
Competențe explicitate prin descriptorii de nivel	

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aprofundarea noțiunilor privitoare la rolul educației fizice și sportului vizând : <ul style="list-style-type: none"> <li>- menținerea unei stări optime de sănătate</li> <li>- favorizarea proceselor de creștere și dezvoltări fizice armonioase.</li> <li>- dezvoltarea motricității de bază și a celor specifice ramelor de sport.</li> <li>- formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și corectă a exercițiilor fizice.</li> <li>- formarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază, utilitar aplicative.</li> <li>- dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele educației fizice la nivel universitar privind dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice diferitelor sporturi;</li> <li>- să cunoască și să utilizeze în activitatea independentă exerciții de dezvoltare fizice generale</li> <li>- să cunoască bazele tehnice ale sportului pentru care a optat;(jocuri sportive: fotbal- băieți, gimnastică aerobică - fete, baschet, etc.)</li> </ul> </li> <li>• Cunoașterea și aprofundarea noțiunilor privind metodele și tehnicile de dezvoltare a calităților motrice de bază, generale și a celor specifice diferitelor sporturi;</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Să-și dezvolte calitățile motrice de bază(viteză, forță, rezistență, capacități coordinative);</li> <li>- Să-și însușească deprinderi motrice specifice jocurilor de echipă, fotbal, baschet,(băieți), specifice de gimnastică aerobică (fete).</li> <li>- Să-și însușească un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (exerciții de influențare selectivă a aparatului loco-motor), pe care să-l utilizeze la nevoie în activitatea sportivă, independentă, practică în timpul</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/ <b>laborator</b> /proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ (viteză, forță, rezistență, îndemânare și alte capacități coordinative).</b>            Probe de determinare a nivelului calităților motrice            Procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice            Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calităților motrice</p> <p><b>DEPRINDERI MOTRICE UTILITAR APLICATIVE</b>            Deprinderile motrice de mers și alergare            Deprinderile motrice de echilibru            Deprinderi motrice de manipulare</p> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE ATLETISM</b></p> <p><b>A. Exerciții pregătitoare pentru alergări</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. alergarea cu joc de glezne</li> <li>2. alergarea cu pendularea gambelor înapoi</li> <li>3. alergarea laterală cu pași adăugați</li> <li>4. alergarea laterală cu pași încrucișați</li> <li>5. alergarea cu spatel pe direcție</li> <li>6. alergarea cu picioarele întinse înainte, înapoi</li> <li>7. alergarea cu genunchii sus</li> <li>8. alergarea cu pași săriți</li> <li>9. alergarea cu pași sălțați</li> </ol> <p><b>B. Alergarea de rezistență</b></p> <p><i>I. Pasul lansat de semifond sau în tempo moderat</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. alergarea în grupe de 6-8 studenți în pluton</li> <li>2. alergarea repetată a unei distanțe în tempo prestabilit</li> <li>3. alergări cu finis</li> </ol> <p><i>II. Startul de sus și lansarea de la start</i></p> <p><i>III. Alergarea în tempo variat pe distanța de 400m,600m,800m</i></p> <p><i>IV. Alergarea de durată în tempo moderat și uniform cu toată grupa-timp: 4', 6', 8',10'.</i></p> <p><b>GIMNASTICA</b></p> <p><i>I. Exerciții de bază pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții libere (extensii, aplecări, îndoiri, răsuciri, rotări pentru diferite segmente ale corpului- cap, trunchi, membre superioare, membre inferioare, selective sau combinate.)</li> <li>2. Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</li> </ol>	14 ore	Explicația, Demonstrația, exercițiul.	
<p><i>II. Exerciții de dezvoltare fizică generală</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare(a musculaturii membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)</li> <li>2. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare(a coloanei vertebrale și a articulației coxo-femorale)</li> <li>3. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (relaxarea membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)</li> <li>4. Exerciții pentru formarea ținutei corecte</li> </ol> <p><i>III. Exerciții aplicative (trasee motrice cu deprinderi utilitar aplicative- cățărare, târâre, escaladare, transport de greutate, echilibru, etc.)</i></p> <p><i>IV. Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic</i>  <i>Elemente acrobatice statice: cumpene, pe un picior, pe genunchi(înainte, lateral, înapoi, stând pe omoplați, stând pe cap, stând pe mâini.</i>  <i>Elemente acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri,răsturnări.</i></p> <p><i>V. Complexe de gimnastică aerobică pe fond muzical.</i></p> <p><b>BASCHET</b>            Exerciții și structuri pentru acomodarea cu mingea;            Alergare specifică și poziția fundamentală;            Pasele de pe loc și din alergare;            Conducerea mingii în dribling;</p>			

Aruncarea mingii cu o mână și cu două mâini la coș;

Noțiuni de regulament și arbitraj;

Joc de baschet 5/5 pe tot terenul cu temă;

### FOTBAL

Procedee tehnice folosite în atac: lovirea mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare, preluarea mingii cu piciorul și pe piept, oprirea mingii (stopul), conducerea mingii, liber și în prezența adversarului

Procedee tehnice folosite în apărare: deposedarea din față și *\*din lateral*, respingerea mingii cu capul și cu piciorul

Acțiuni tactice folosite în atac: demarcajul, pătrunderea, depășirea, un-doi”-ul *\*incrușișarea*, *\*așezarea pe posturi în atac*

Acțiuni tactice folosite în apărare: marcajul adversarului cu și fără minge, interceptia, sistem de apărare om la om

Joc bilateral pe teren normal

Regulile jocului: fault, henț, auturile laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor

### Bibliografie minimală

1. \*\*\*, Ghid pentru gimnastica aerobică, C.N.E.F.S., București, 1988.
2. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA, București, 2000.
3. Damian M., Gimnastica aerobică pentru studenți. Editura Ovidius University Press, Constanța, 2005.
4. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului. Editura Fest, București, 2002.
5. Dragnea A., Bota A., Teoria Activităților Motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
6. Dragomir P., Scarlat E., Educație fizică școlară. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.
7. Leuciuc F.V., Musculație. Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava, 2010.
8. Luca A., Gimnastica în școală, editura Universității „AL.I.Cuza”, Iași, 1998.
9. Luca A., Gimnastică aerobică, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 2002.


### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Cunoștințele și deprinderile însușite, sunt în concordanță cu reglementările în vigoare și sunt compatibile cu activitățile derulate la nivel național pe segmentul de educație fizică și sport, privind dezvoltarea fizică armonioasă a indivizilor prin practicarea exercițiului fizic în mod constant și conștient, determinând și asigurând posibilitatea practicării ulterioare a exercițiilor fizice și a diferitelor ramuri sportive în activitatea independentă.

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Criteriile generale de evaluare (completitudinea și corectitudinea cunoștințelor, coerența logică, fluența de exprimare, forța de argumentare) Criterii specifice disciplinei Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților	verificare practică	<u>Calități motrice:</u> 50% Complex tehnico-tactic și joc bilateral – fotbal-- 50%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție;</li> <li>- participarea la competițiile organizate la nivel de facultate/universitate.</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
21.09.2018		

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 