

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Inginerie Mecanică, Autovehicule și Robotică
Departamentul	Departamentul de Mecanică și Tehnologii
Domeniul de studii	MECATRONICĂ ȘI ROBOTICĂ
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	ROBOTICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 1					
Titularul activităților de curs						
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Onesim Florin					
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Colocviu	
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	
Competențe transversale	• CT2. Executarea responsabilă a unor sarcini de lucru în echipă pluridisciplinară cu asumarea de roluri pe diferite paliere ierarhice

7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu - formarea de capacităților motrice, calităților motrice, etc.
Obiective specifice	• 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
Conținutul lucrărilor practice ATLETISM Consolidarea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; școala săriturii; școala aruncării. 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.) Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1 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. Circuit 2 - pe perechi 1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 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. EVALUARE-COLOCVIU Bibliografie seminar [1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996; [2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;	2 2 2 2 4 2	Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația	

[3]-Rață , G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;
[4]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;
[5]-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, 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	- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - teste pe parcursul semestrului - participarea activă sau la competiții sportive		50% 10% 30% 10%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță			
Standarde minime pentru nota 5: - 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 Fotbal: tipuri de pase, șutul la poartă, dribling - 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 si demarcaj, fente. - CMF - Al. de viteză;			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
27.09.2021		Asist.univ.dr. Florin Onesim

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2021	Conf.univ.dr.ing. Delia-Aurora CERLINCĂ

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
27.09.2021	Prof.dr.ing. Ilie MUSCĂ