

## 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	Inginerie mecanică
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	INGINERIE MECANICĂ

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică (6)				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Onesim Florin				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	CV
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorizația 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	
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
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	bănci de gimnastică, jaloane, conuri, bazin de înot
	Laborator	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2 Aplicarea tehnicilor de relaționare și muncă eficientă în echipă multidisciplinară, pe diverse paliere ierarhice, în cadrul colectivului de lucru-managementul de proiect specific.

### 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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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 Aplicații	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Conținutul lucrărilor practice:</b></p> <p><b>Atletism</b> Consolidarea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergare cu joc de glezne,</li> <li>- alergare cu genunchii sus,</li> <li>- alergare cu pendularea gambelor spre înapoi,</li> <li>- alergare cu pendularea gambelor spre înainte,</li> <li>- alergare cu pas sărit,</li> <li>- alergare cu pas săltat,</li> <li>- alergare cu pas adăugat</li> </ul> <p>școala săriturii;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sărituri pe ambele picioare cu accent pe înălțimea desprinderii,</li> <li>- sărituri pe ambele picioare cu accent pe lungimea desprinderii,</li> <li>- săritură în adâncime de pe suprafață înălțată,</li> <li>- săritura în lungime de pe loc,</li> <li>- săritură cu desprindere de pe un picior;</li> </ul> <p><b>Calitatea motrică forța</b></p> <p>Circuit 1 flotări; sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; culcat dorsal, ridicarea picioarelor, forfecare culcat facial– extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului;</p> <p>Circuit 2 ridicări de trunchi din culcat ridicări de trunchi din culcat facial flotări genuflexiuni</p> <p><b>Jocuri diverse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oglinda,</li> <li>- mașinuța în garaj,</li> <li>- cele patru cercuri,</li> <li>- miriapodul,</li> </ul> <p><b>ÎNOT</b> 1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedurii bras și spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)</p>	<p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p> <p><b>2 ore</b></p>	<p>Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația</p> <p>Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația</p>	

<b>EVALUARE-COLOCVIU</b>			
<b>Bibliografie seminar</b>			
[1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996; [2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [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			
<b>Bibliografie minimală seminar</b>			
[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. Prin intermediul acestei discipline se încearcă dezvoltarea sentimentului de emulație, dezvoltarea unui sentiment profund pentru efectuarea de educație fizică, conștientizarea studenților asupra efectelor pozitive pe care le are educația fizică și sportul asupra sănătății și asupra organismului uman.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	- flotări, ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, genuflexiuni - înot procedeul bras pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	Proba practica Teste pe parcursul semestrului. Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control, notarea evoluției motrice a acestora.	60% 20% 20%
Laborator		-	
Proiect		-	

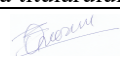
**Standard minim de performanță**

**Standarde minime pentru nota 5:**

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 50%;
- CMF
- înot procedeul bras

**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,
- Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor,
- CMF
- înot procedeul bras
- Atitudine și implicare la oră

<b>Data completării</b>	<b>Semnătura titularului de curs</b>	<b>Semnătura titularului de aplicație</b>
15.09.2023		

<b>Data avizării în departament</b>	<b>Semnătura directorului de departament</b> Conf.univ.dr. Grosu Bogdan

<b>Data aprobării în Consiliul academic</b>	<b>Semnătura decanului</b> Prof.univ.dr.ing. Ilie MUSCA