

## FIŞA 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	MECATRONICĂ

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educatie fizica si sport (11)			
Titularul activităților de curs				
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Onesim Florin			
Anul de studiu	II	Semestrul	1	Tipul de evaluare
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară			DC
	Categoria 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) Studiu 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	Seminar	bânci de gimnastică, jaloane, conuri, bazin de înot
aplicații	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 palieri ieerarhice

### 7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu - formarea de capacitaților 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> <li>• perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară</li> </ul>

	<p>desfășurării activității sportive;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceri motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport;</li> <li>• dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor;</li> <li>• înzestrarea studenților cu tehnice de activitate independentă;</li> <li>• formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacitatii 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
<b>Conținutul lucrărilor practice:</b>			
<b>Protecția muncii</b>			
<b>Atletism</b> Consolidarea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării: - alergare cu joc de glezne, - alergare cu genunchii sus, - alergare cu pendularea gambelor spre înapoi, - alergare cu pendularea gambelor spre înainte, - alergare cu pas sărit, - alergare cu pas săltat, - alergare cu pas adăugat școala săriturii; - sărituri pe ambele picioare cu accent pe înălțimea desprinderii, - sărituri pe ambele picioare cu accent pe lungimea desprinderii, - săritură în adâncime de pe suprafață înălțată, - săritura în lungime de pe loc, - săritură cu desprindere de pe un picior;	<b>4 ore</b>	Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația	
<b>Alergarea de viteză - consolidare</b> - startul de sus, - stratul de jos, - tehnica alergării de viteză, - diferite ștafete;	<b>2 ore</b>		
<b>ÎNOT - consolidare</b> 1. Acomodare subacvatica, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedeului craul și spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scuțiți medical)	<b>2 ore</b> <b>2 ore</b> <b>2 ore</b>	Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația	
<b>EVALUARE-COLOCVIU</b>			
Bibliografie seminar			
[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			
Bibliografie minimală seminar			
[1] – Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecărui, 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**

<p>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.</p> <p>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.</p>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m</li> <li>- înnot procedeul craul pe 25 m sau înnot procedeul spate pe 25 m contratimp</li> </ul>	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%;
- Atletism - alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat;
- Al de viteză;
- înnot procedeul craul pe 25

**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,
- Al. de viteză;
- înnot procedeul craul pe 25
- Atitudine și implicare la ora

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicatie
15.09.2023		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Conf.univ.dr. Grosu Bogdan
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului Prof.univ.dr.ing. Ilie MUSCA