

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 | Ingineria autovehiculelor |
| Ciclul de studii | Licență |
| Programul de studii | AUTOVEHICULE RUTIERE |

2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|----|-------------------|----|
| Denumirea disciplinei | Educație fizică și sport (4) | | | | |
| Titularul activităților de curs | | | | | |
| Titularul activităților de seminar | Asist. univ. dr. Onesim Florin | | | | |
| Anul de studiu | II | Semestrul | II | Tipul de evaluare | CV |
| 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 | |
| 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 Integrarea facilă în cadrul unui grup, asumându-și roluri specifice și realizând o bună comunicare în colectiv |

7. Obiectivele disciplinei

| | |
|-----------------------------------|---|
| Obiectivul general al disciplinei | - însușirea și valorificarea conceptelor de bază din domeniu - formarea de capacităților motrice, calităților motrice, etc. |
| Obiective specifice | <ul style="list-style-type: none"> • optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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>Conținutul lucrărilor practice:</p> <p>Atletism Consolidarea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>școala săriturii;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Calitatea motrică forța - consolidare</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>Jocuri diverse</p> <ul style="list-style-type: none"> - oglinda, - mașinuța în garaj, - cele patru cercuri, - miriapodul, <p>ÎNOT - consolidare 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>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> | <p>Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația</p> <p>Exercițiul, Exersarea Explicația, Problematizarea, Conversația</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| EVALUARE-COLOCVIU | | | |
| 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 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 | | - | |

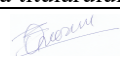
Standard minim de performanță

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

| | | |
|-------------------------|---|---|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație |
| 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 |
| | |