

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Istorie și Geografie
Departamentul	Departamentul de Științe Umane și Social-Politice
Domeniul de studii	Asistență socială
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Asistență socială

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asistent drd. Ciubotaru Mihai				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar	1	Lucrări practice	1	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Lucrări practice	14	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	34
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	34
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Complex natație.Teren sport. Sala de sport. Vestiare, grup sanitar
	Laborator	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.
Competențe transversale	1. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională și identificarea resurselor și modalităților de dezvoltare personală și profesională în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale; Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrelor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrelor superioare la fete; Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative; Cunoașterea mijloacelor de realizare a obiectivelor educației fizice în activitățile organizate în școală, tabere sau excursii; Angrenarea studenților în competiții sportive studențești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah. 	
Obiectivele specifice	Curs	
	Seminar	<ol style="list-style-type: none"> Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare. Consolidarea deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târâre, ridicare și transport de greutăți. Dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și coxofemorale. Asigurarea capacității de efort a organismului (sistemul cardio – respirator), corelarea actului respirator cu diferite tipuri de efort fizic. Învățarea mecanismului de revenire după efortul fizic.
	Laborator	
	Proiect	

1. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Nu este cazul.			
Bibliografie			
Nu este cazul.			
Bibliografie minimală			
Nu este cazul.			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații

Conținuturi pentru studenții apti din punct de vedere medical Protecția muncii	3 ore		
Atletism 1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: - școala alergării.:alergare laterală, alergare cu pași încrucișați, alergare cu spatele, alergare cu picioarele întinse înainte, înapoi, alergare cu pași adăugați, alergare cu joc de glezne. - școala săriturii; - școala aruncării.	3 ore		
Gimnastica Exerciții de dezvoltare fizică generală - Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui) - Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale) - Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) - Exerciții pentru formarea ținutei corecte	3 ore		Exercițiile vor fi executate de către studenții considerați apti din punct de vedere medical.
Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență Circuit 1 1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului; 5. aruncarea și prinderea mingii medicinale; 6. 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. – joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.	3 ore	Metode tradiționale: -metoda verbală Metode complementare: - explicația - demonstrația - observația Metode practice: -exersarea	Studenții inapți din punct de vedere medical vor putea lua parte la activități, în limita posibilităților individuale.
Arte marțiale 1. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnicii de bază - Pozițiile de gardă. Deplasările. Distanțele. Prizele. - Atacul cu pumnul stâng la nivelul capului. Autoapărarea împotriva loviturii directe cu pumnul stâng la cap – blocajul prin interpunerea palmei drepte. Blocaj prin interpunerea palmei drepte simultan cu lovitura de pumn stâng la cap. 2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază - Prizele și dezechilibrările - Autoapărare contra atacurilor prin prize de rist. - Autoapărare contra atacurilor prin centurare.	2		
Conținuturi pentru studenții scutiți din punct de vedere medical Studenții scutiți din punct de vedere medical vor prelua diferite sarcini de organizare și desfășurarea unor acțiuni/activități astfel: - efectuarea de diferite sarcini organizatorice pentru buna			

<p>desfășurare a orei și pentru evitarea eventualelor incidente</p> <ul style="list-style-type: none"> - ținerea evidenței unui grup de studenți (număr repetări, distanțe parcurse) - acordarea ajutorului colegilor în vederea unei execuții corecte <p>Jocuri diverse</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jocuri sub forma de ștafetă Exemplu: ”Cursa în zig zag” 2. Jocuri de gândire: Șah, Go (joc strategic chinezesc), Sudoku, etc. 3. Jocuri de cunoaștere a celorlalți: El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi 4. Jocuri de exprimare: Fă fraza cea mai lungă, Descrie un obiect printr-un singur cuvânt <p><i>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de tradițiile locale și de opțiunile studenților, unele discipline sportive prevăzute în programă pot fi înlocuite cu alte discipline sportive.</i></p>			
--	--	--	--

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1.V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998. 2.G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983. 3.Pricop Gh. - Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5 4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava. 5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus. 6.Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006. 7.Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014. 8.Grosu Bogdan-Marius - Fotbal –Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava 2013
Bibliografie minimală
<ol style="list-style-type: none"> 1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998. 2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.


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


<p>Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.</p>

1. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> -Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate. -Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite. 	<p>Proba practica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Probe de motricitate -Analiza progresului realizat 	<p>50%</p> <p>20%</p>

	-Capacitatea de practicare independentă a celor însușite. -Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță; - Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia. -Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.	- Teste pe parcursul semestrului.	30%
Proiect			
Standard minim de performanță			
Standarde minime pentru nota 5:			
-Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50%;			
-Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei.			
-Atitudinea față de disciplină.			
Standarde minime pentru nota 10:			
- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80%;			
-Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu			
- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.			
-Atitudinea față de disciplină.			
-Participarea la competiții sportive, performanță motrică.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.07.2021		Asistent drd. Ciubotaru Mihai 

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2021	Lector dr. Marcela ȘLUSARCIUC 

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
27.09.2021	Prof. univ. dr. Florin PINTESCU 