

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Istorie și Geografie
Departamentul	Științe umane și social politice
Domeniul de studii	Istorie
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Istorie

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Asist. univ. 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 alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator/ lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator/ lucrări practice	-	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)	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	- Teren sintetic, sala de forță, bazin de înot, materiale didactice specifice domeniului
	Laborator	-
	Proiect	-

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe	CT2. Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup și de muncă eficientă în echipă, cu asumarea de roluri

transversale	diverse. CT 3. Căutarea, identificarea și utilizarea unor metode și tehnici de învățare; conștientizarea motivațiilor extrinseci și intrinseci ale învățării continue.
--------------	---

7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ÎNOT 1. Exerciții specifice însușirii procedurii craul 2. Exerciții specifice însușirii procedurii spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ Circuit 1 1. ridicări de trunchi din culcat dorsal; 2. ridicări de trunchi din culcat facial; 3. tractiuni pe banca de gimnastica; 4. genoflexiuni cu saritura; 5. sarituri la coarda pe loc și în deplasare; 6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanță de 10m;	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Circuit 2 1. sărituri la coardă pe ambele picioare 10m; 2. flotări cu sprijin pe bancă; 3. sărituri pe ambele picioare din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor întinse lateral; 4. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică; 5. alergare în zig-zag pe distanța de 15 m; 6. sărituri pe ambele picioare cu palmele la ceafă și cu menținerea genunchilor întinși pe distanța de 20m.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Circuit 3 1. alergare cu spatele pe distanța de 15m; 2. sărituri din apropiat în depărtat în deplasare pe banca de gimnastică; 3. alergare în zig/zag pe distanța de 10m; 4. sărituri de pe un picior pe altul în cercuri; 5. mers în patru labe pe distanța de 10m. 6. genoflexiuni – 15 repetări.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
GIMNASTICA DE BAZĂ 1. Exerciții libere 2. Exerciții de dezvoltare fizică generală 3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrilor superioare, inferioare, abdominale, spatelui) 4. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale) 5. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrilor superioare, inferioare și a trunchiului) 6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
Sah (studenții scutiți medical)			

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]- *Manual de înot pentru studenți*, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013

Bibliografie minimală seminar

[1] – Rață, G., *Atletism*, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;

[2] – *Manual de înot pentru studenți*, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013

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, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice

10. Evaluare

10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs

-

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea practică.

- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 80%;
- alergare de rezistență pe 1000 m contracronometru minim între 6-7 minute
- plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare)

Realizarea unui referat cu tematica data specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practică	- performanța obținută în numărului de repetări contracronometru timp de 45 s în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni, spate) - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	Colocviu	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță			
- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 80%;			
- un numar de repetari minim cazul forței segmentare (flotări-10, abdomene-10, genoflexiuni-10, spate-10)			
- plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare)			
- realizarea unui referat cu tematica data specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
24.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
28.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
29.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
29.09.2023	