

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” din SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE LITERE SI ȘTIINTE ALE COMUNICĂRII
Departamentul	Limba și literatura română și științe ale comunicării
Domeniul de studii	MEDIA DIGITALA
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Media digitală/ Licențiat în științe ale comunicării

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs		Seminar	3	Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs		Seminar	42	Lucrări practice		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	1
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	-
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	6
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime -bazele fizice ale performanței - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități -dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> mod de organizare: frontal, grup, individual resurse materiale: saltele, aparatura specifica sala de fitness, mingi (fotbal, volei, oină, medicinale etc.) bănci de gimnastică, benzi elastice, fluier, cronometru, porți, fileu, etc baza materială: Complex natație.Teren sport. Vestiare, grup sanitar

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

8. Conținuturi

[illegible]

<p>6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte III. Exerciții aplicative IV. Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic</p>			
<p>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ.....6h</p>			
<p>Circuit 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	2 ore		
<p>Circuit 2 - pe perechi</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	2 ore		
<p>Circuit 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4. genuflexiuni <p>– alergări în tempo uniform pe distanță de 400-800m pe teren plat și variat;</p> <p>– alergare în ritm variat;</p> <p>– alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului;</p> <p>– joc "Huștiuluc", "Cine ține mingea mai mult", 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.</p>	2 ore		
<p>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL / VOLEI.....8h</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificarea nivelului de cunoștințe la jocul de handbal/volei. 2. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (ținerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din săritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri). 	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 3. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. 	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 4. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. 	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 5. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. 			
<ol style="list-style-type: none"> 6. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri). 			
<ol style="list-style-type: none"> 7. Noțiuni de regulament și arbitraj. 	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 8. Joc cu temă. 			
<p>DANS/ FITNESS/AEROBIC.....8h</p>	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans modern: standard: vals lent, vals vienez; Latino : samba, cha cha cha, jive ; 	3 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 2. Fitness si aerobic ; 	3 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 3. Zumba. 			
<p>Jocuri diverse.....8h</p>	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jocuri sub forma de ștafetă Exemplu: "Cursa în zig zag" 	2 ore		

2. Jocuri de gândire: Șah, Go (joc strategic chinezesc), Sudoku, etc.	2 ore		
3. Jocuri de cunoaștere a celorlalți: El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi	2 ore		
4. Jocuri de exprimare: Fă fraza cea mai lungă, Descrie un obiect printr-un singur cuvânt			
INOT.....4h			
1. Stilurile de inot.	2 ore		
2. jocuri didactice în apă	2 ore		
Remi, Table (studenții scutiți medical)			
Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.			
Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.			
<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>			

Bibliografie

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. Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5
4. Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.
5. 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, 2013, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava

Bibliografie minimală

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.

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

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.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice	- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - teste pe parcursul semestrului	Proba practica	50% 10% 40%

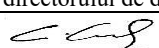
Standard minim de performanță**Standarde minime pentru nota 5:**

Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, parcurgerea bibliografiei minime, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.

Standarde minime pentru nota 10:

Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
30 sept 2020		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
2 oct 2020	

Data aprobării în Consiliul Academic	Semnătura decanului
2 oct 2020	