

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava
Facultatea	Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării
Departamentul	Limba și Literatura Română și Științele Comunicării
Domeniul de studii	Științe ale comunicării
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Media digitală

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Salup Mărioara				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Colocviu
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	-	Laborator/Lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	-	Seminar	3	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	4
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	4
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	8
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	42
Numărul de credite	2

4. Condiții (acolo unde este cazul)

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

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	<p>CT 2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipa multidisciplinară cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere ierarhice</p> <p>CT 3 Autoevaluarea nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii</p>

6. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice;
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> • optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului; • perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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-volitive, 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.
--	--

7. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATLETISM ALERGAREA DE REZISTENȚĂ 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de rezistență și anume : startul de sus și lansarea de la start, pasul alergător lansat de semifond, alergarea pe parcurs cu pas lansat de semifond în tempo moderat, finish-ul și sosirea. 2. Structuri de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de rezistență pe 1000 m ; 3. Structuri de exerciții care cuprind învățarea alergării de rezistență în pluton pe 1000 m.	4 ore 4 ore 4 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ÎNOT 1. Acomodare cu apa. Exerciții de menținere a corpului întins pe luciul apei(bătăi din picioare, cu mâinile sprijinite la sparge val). 2. Exerciții specifice însușirii procedurii crawl și spate 3. Exerciții specifice însușirii procedurii bras 4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)	7 ore 7 ore 8 ore 8 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația,	

		demonstrația, problematizarea, exersarea	
Bibliografie			
[1] - Popescu, M., <i>Educația fizică la studenți</i> , București, 1996; [2] - Rață, G., <i>Atletism</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [3]- Rață, G., Ababei, C., <i>Predarea atletismului în școală</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2003; [4]- <i>Manual de înot pentru studenți</i> , Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			
Bibliografie minimală			
[1] – Rață, G., <i>Atletism</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [2] – <i>Manual de înot pentru studenți</i> , Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			

8. 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, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice</p>
--

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrare practică	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de rezistență pe 1000 m - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	Evaluare pe parcurs	50% 50%

Standard minim de performanță

10.2. Standard minim de performanță pentru activități practice:

- 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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
24.09.2024	-	

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
25.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2024	

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	