

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

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	Comunicare și Relații Publice
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Comunicare și Relații Publice

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților practice	Lect.Univ.Dr. PAȚA OANA				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Colocviu sem 2
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica 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	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp	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	9
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități: participarea la competiții specifice studențești	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	9
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții (nu este cazul)

Curriculum	-
Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	-
Desfășurare aplicații	Seminar Teren de Sport, Sala de Sport, Complexul de Natație și Kinetoterapie.

	Laborator/lucrări practice	-
	Proiect	-

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT3 lucrează în echipe.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Materializarea finalităților sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social în funcție de cerința și evoluția societății.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/lucrări practice /proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Calități motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare)	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
<p>GIMNASTICĂ</p> <p>1. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale).</p> <p>2. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului).Exerciții pentru formarea ținutei corecte.</p> <p><i>Exerciții applicative.</i></p> <p><i>Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic.</i></p> <p>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE: FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</p> <p>Circuit 1 - pe perechi</p> <p>1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;</p> <p>2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;</p> <p>3. transportul partenerului în spate pe 10m;</p> <p>4. pase în doi cu mingea medicinală;</p> <p>5. roaba;</p> <p>6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.</p> <p>Circuit 2</p> <p>1. ridicări de trunchi din culcat</p> <p>2. ridicări de trunchi din culcat facial</p> <p>3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat</p> <p>4. genuflexiuni</p> <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	demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului) Lucrul în grupe mici Verbale	[1] pag. 12-24 [1] pag. 25-38 [1] pag. 25-38 [1] pag. 25-38
<p>NATAȚIE:</p> <p>1. Sincronizarea lucrului brațelor cu al picioarelor. Învățarea respirației la două și trei vâsliri de brațe.</p> <p>2. Startul, poziția la start și alunecarea pe sub apă. Sărituri în apă (poziția pe blocstart, intrarea în apă). Noțiuni de salvare de la înec, primul ajutor, scoaterea din</p>	2 2 2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea	[3] pag. 20-47 pag. 80-93

bazin.			
Bibliografie			
1. Pața O., (2014)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistică și acrobatică, vol 1., Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava(accesibil la Biblioteca USV). 2. Pața O., (2015)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistică și acrobatică, vol 2., Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava(accesibil la Biblioteca USV). 3.Rață E., (2014)Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava (accesibil la Biblioteca USV).			
Bibliografie minimală			
1. Pața O., (2015)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistică și acrobatică, vol 1, Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava(accesibil la Biblioteca USV). 2. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).			

[3]-Rață

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

- Noțiunile studiate sunt în concordanță cu reglementările în vigoare și sunt compatibile cu activitățile derulate la nivel național pe segmentul de educație fizică și sport

10. Evaluare

10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Laborator/lucrări practice			
Seminar	Criteriile generale de evaluare (calități motrice de bază) Criterii specifice disciplinei Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților	Verificare practică	Verificare calități motrice 50 % Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Scutiri	Studenții cu scutiri medicale au obligația să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluați în conformitate cu activitățile derulate.		
10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă			
<ul style="list-style-type: none">• Participarea la minim 50% din activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor.• Realizarea temelor specifice.• Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.• Standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului activității aplicative
24 septembrie 2024		Lect. Univ. Dr. PAȚA OANA

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
25 septembrie 2024	Lector univ. dr. Petru-Ioan MARIAN-ARNAT

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25 septembrie 2024	Prof. univ. dr. Claudia COSTIN

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
27 septembrie 2024	Prof. univ. dr. Daniela PETROȘEL