

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	Comunicare și Relații Publice

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică 1				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților practice	Lect. Univ. Dr. PAȚA OANA				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Colocviu sem 1
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	Laborator/ lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator/ lucrări practice	-	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. Mod de organizare : frontal, grup, individual. Resurse materiale : fluier, cronometru, jaloane, mingi, bănci de gimnastică, tablă de șah.
	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. optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului;
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/lucrări practice/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
GIMNASTICA I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor 1. <i>Exerciții libere</i> 2. <i>Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</i> II. Exerciții de dezvoltare fizică generală 3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui).	2 2 2	explicație, demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață).	[4] pag. 49-111
DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1. Extensii de trunchi; 2. T-uri sau flotări coreene; 3. Ridicări de trunchi din culcat dorsal; 4. Genuflexiuni. 5. aruncarea și prinderea mingii medicinale; 6. culcat dorsal cu mingea medicinală în mâinile aflate în prelungirea corpului – aruncarea mingii la partener prin ridicarea trunchiului;	2	Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea Jocul de rol	[4] pag. 29-48
NATAȚIE: 1. Alunecarea pe apă, pluta 2. Lucrul picioarelor și lucrul brațelor, pentru procedeul crawl. 3. Educarea respirației specifice înotului.	2 2	Învățarea experiențială intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	[1] pag. 102-118
Evaluare Sumativă	2	Lucrul în	

		grupe mici	
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Larionescu V. & colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV). 3. Pața O., (2014)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatică, vol 1., Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava(accesibil la Biblioteca USV). 4. Pața O., (2015)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatică, vol 2., Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava(accesibil la Biblioteca USV). 5. Rață , G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV). 6. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică București, 2002 (accesibil la Biblioteca USV). 7. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV). 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Larionescu V. & colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Pața O., (2014)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatică, vol 1, Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava(accesibil la Biblioteca USV). 3. Elena Rață – “Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV). 			

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	-	-	-
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 %
Laborator/lucrări practice			
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.• Verificarea nivelului de dezvoltare al calităților motrice.• Nivelul de însușire al tehnicii din natație, capacitatea de a pregăti organismul pentru efort.• Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.• Standarde referitoare la aspectele atitudinale si motivationale: constiinciozitatea, frecventa si 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	