

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "ȘTEFAN CEL MAIRE" DIN SUCEAVA
Facultatea	LITERE SI STIINTE ALE COMUNICARII
Departamentul	Limba și literatura română și științele comunicării
Domeniul de studii	Științe ale comunicării
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Comunicare și relații publice

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație Fizică și Sport				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asistent drd. Luminița CAZAN				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica 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	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Laborator		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	5
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)	9
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> - Capacități motrice generale; - Componentele condiției fizice optime; - Lucrul în echipă; - Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități; - Dezvoltarea personalității; - Utilizarea limbajului de specialitate propriu educației fizice și sportului, în practicarea exercițiilor fizice - Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase; - Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacității motrice; - Operarea eficientă cu noțiunile specifice domeniului; - Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte;

	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza evoluției propriilor indici morfofuncționali; - Dozarea activității motrice în funcție de reacțiile propriului organism la efort; - Creșterea interesului pentru îmbogățirea vocabularului cu terminologia de specialitate; - Disponibilitate pentru colaborare în relațiile cu profesorul și colegii; - Preocupare pentru dezvoltarea capacității motrice proprii; - Respect față de regulile impuse de organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport; - Opțiune pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios ef - Disponibilitate pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice; ortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber;
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		•
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	<ul style="list-style-type: none">• mod de organizare: frontal, grup, individual• Locul de desfășurare: Teren de sport acoperit cu balon, Sala sport, Bazin de înot;• resurse materiale: aparate fitness, saltele de gimnastică, cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi, materiale plutitoare înot;
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară în educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar pe educație fizică și sportivă</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aprofundarea noțiunilor privitoare la rolul educației fizice și sportului vizând : <ul style="list-style-type: none"> - Menținerea unei stări optime de sănătate - Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă. - Dezvoltarea calităților motrice de bază și a celor specifice ramurii de sport. - Formarea capacității și a obisnuinței de practicare sistematică și corectă a exercițiilor fizice. - Formarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază, utilitar aplicative. - dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele educației fizice la nivel universitar privind dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice diferitelor sporturi; - să cunoască și să utilizeze în activitatea independentă exerciții de dezvoltare fizică generală
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • să cunoască bazele tehnice ale sportului pentru care a optat; (fitness, jocuri sportive: fotbal - băieți, gimnastică aerobică - fete, înot, etc.)
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aprofundarea noțiunilor privind metodele și tehnicile de dezvoltare a calităților motrice de bază, generale și a celor specifice diferitelor sporturi; <p>Să-și dezvolte calitățile motrice de bază(viteză, forță, rezistență, capacități coordinative: echilibru, mobilitate, suplețe);</p> <p>Să-și însușească deprinderi motrice specifice de fitness, jocuri de echipă, fotbal, baschet,(băieți), specifice de gimnastică aerobică (fete).</p> <p>Să-și însușească un complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor), pe care să-l utilizeze la nevoie în activitatea sportivă, independentă, practică în timpul liber.</p>

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
GIMNASTICĂ DE BAZĂ Exerciții de front ordine și formații: (Variante de mers și alergare); Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor (exerciții libere); Deprinderi motrice utilitar aplicative (sărituri și echilibrul) Probe de determinare a nivelului calităților motrice ; Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calității motrice forța prin metoda circuit.	2 ore	EXPLICAȚIA CONVERSAȚIA DEMONSTRATIA EXERSAREA	
ATLETISM Exerciții pregătitoare din școala alergării <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergarea cu joc de glezne; 2. Alergarea cu pendularea gambelor înapoi; 3. Alergarea laterală cu pași adăugați; 4. Alergarea laterală cu pași încrucișați; 5. Alergarea cu spatel pe direcția de deplasare; GIMNASTICĂ DE BAZĂ Însușirea unor complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală Procedee și mijloace de dezvoltare specifică și combinată a calității motrice forța prin metoda circuit.	2 ore	EXPLICAȚIA CONVERSAȚIA DEMONSTRATIA EXERSAREA	
ATLETISM Exerciții pregătitoare din școala alergării <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergarea cu picioarele întinse înainte, înapoi(ascuțită); 	2 ore	EXPLICAȚIA CONVERSAȚIA DEMONSTRATIA EXERSAREA	

2. Alergarea cu genunchii sus; 3. Alergarea cu pași sălțați 4. Alergarea cu pași săriți GIMNASTICĂ AEROBICĂ Însușirea unor complexe de gimnastică aerobică.			
GIMNASTICĂ DE BAZĂ Exerciții de dezvoltare fizică generală 1. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (a musculaturii membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui) 2. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare(a coloanei vertebrale și a articulației coxo-femorale) 3. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (relaxarea membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) 4. Exerciții pentru formarea ținutei corecte GIMNASTICĂ AEROBICĂ Însușirea unor complexe de gimnastică aerobică pe fond muzical.	2 ore	EXPLICAȚIA CONVERSAȚIA DEMONSTRATIA EXERSAREA	
Exercițiilor aplicative (trasee motrice cu deprinderi utilitar aplicative- cățărare, târâre, escaladare, transport de grăutăți, echilibru, etc.)	2 ore	EXPLICAȚIA CONVERSAȚIA DEMONSTRATIA EXERSAREA	
Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic Elemente acrobatice statice: cumpene, (înainte, lateral, înapoi), stând pe omoplați, stând pe cap, stând pe mâini. Elemente acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări.	2 ore	EXPLICAȚIA CONVERSAȚIA DEMONSTRATIA EXERSAREA	
Bibliografie			
1. DOBRESCU, T., (2005) , Predispoziții favorizante pentru selecția și orientarea în gimnastica aerobică de performanță, Editura Performantica, Iași 2. DOBRESCU, T. , Gimnastica concepte teoretice și aplicații practice, Editura Tehnopres Iași 3. DRAGNEA, A., (1984) , Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București 4. DRAGNEA, A., (1996) , Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București			

5. **DRAGNEA A., BOTA, A. (1999)**, Teoria Activităților Motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București
6. **DRAGNEA, A. & colab, (2000)**, Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii 2000, București
7. **DRAGNEA, A., TEODORESCU, S., M., (2002)**, Teoria sportului, Editura FEST, București
8. **DRĂGAN, I., (1989)**, Practica medicinei sportive, Editura Medicală, București
9. **DRAGOMIR, P., SCARLAT, E., (2004)**, Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare, Editura Didactică și Pedagogică, București
10. **DUGACIU, P., (1967)**, Probleme de antrenament în gimnastică, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport
11. **DUGACIU, P., (1982)**, Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică, Editura sport-turism, București
12. **EPURAN, M., (1983)**, Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București
13. **EPURAN, M., (1991)**, Metodologia cercetării activităților corporale, Editura A.N.E.F.
14. **NANU L., (2010)**, Manual de gimnastică, Galați University Press, Galați
15. **RAȚĂ, G., (2004)**, Didactica educației fizice școlare, Editura "Alma Mater", Bacău
16. **SĂVESCU I., (2007)**, Educație fizică și sportivă școlară, culegere de exerciții fizice, Editura Aius Print Ed. Craiova.
17. **SCARLAT, E., SCARLAT M.B., (2002)**, Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București.

Bibliografie minimală

18. **POPESCU, G., (2003)**, Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
19. **POPESCU, G., (2005)**, Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
20. **POPESCU, G., (2005)**, Impact aerob, Editura Elisaveros, București.
21. **POPESCU, G., (2007)**, Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaveros, București.
22. **TUDOR, V., (1999)**, Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare-componente ale capacității motrice, Editura Rai, București
23. **TUDOR, V., (2005)**, Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Editura Alpha, Buzău
24. **TUDOR, V., CRIȘAN, D., (2007)**, Forța aptitudine motrică, Editura Bren, București
25. **TUDUSCIUC, I., (1984)**, Gimnastica sportivă, Editura Sport-Turism, București
26. **TUDOSCIUC, I., (2001)**, Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Testarea calităților motrice de bază	Verificare practică	100%

	(forță, viteză, rezistență)		
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
Forța abdominală (ridicarea trunchiului din așezat în 30 sec.). Forța spatelui (extensii ale trunchiului din culcat facial). Forța brațe (flotări). Forța picioare (genuflexiuni).			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
06.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
27.09.2019	