

PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Drept și Științe Administrative
Departamentul	Departamentul de Drept și Științe Administrative
Domeniul de studii	Drept
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Drept

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică		
Titularul activităților de curs			
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Cojocaru Daniela		
Anul de studiu	II	Semestrul	1
Tipul de evaluare			C
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	-	Laborator	1	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	Curs	-	Seminar	-	Laborator	14	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
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	
II d) Tutoriat	
III Examinări	1
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	10
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	2

4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	
Desfășurare aplicații	Seminar • materiale pentru aplicații, video, etc. Laborator - Proiect -

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C5. Consilierea și orientarea psihopedagogică a școlărilor mici/preșcolărilor și părinților
Competențe transversale	CT3. Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue și adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului profesional și social

7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu - formarea de capacităților motrice, calitatilor motrice, etc.
Obiective specifice	Obiectivele educației fizice pot fi înțelese ca fiind 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.

	<p>Obiectivele de referință:</p> <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; • 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-volitiv, 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.
--	---

8. Conținuturi

Seminar Aplicații	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Conținutul lucrărilor practice</p> <p>Protecția muncii</p> <p>ATLETISM.....4h</p> <p>1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • școala alergării; • școala săriturii; • școala aruncării. <p>2. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)</p> <p>3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</p> <p>Jocuri de mișcare</p> <p>I. JOCURI DE DEPLASARE LA SEMNAL ȘI ORIENTARE ÎN SPAȚIU</p> <p>Păsărele în cuib, Găsește-ți locul, Găsește-ți perechea, Podul umblător, Păsările călătoare, etc.</p> <p>II. JOCURI DE ALEGARE CU PRINDEREA SAU DEPĂȘIREA JUCĂTORILOR</p> <p>Cine-i primul?, Leapșa, De-a prinselea cu ajutor, Prinde perechea, Ultima pereche fugă, Năvodul (Pescarii), Ulzii și porumbeii, Al treilea fugă, Cursa în cerc, Labirintul, etc.</p> <p>III. JOCURI DE ATENȚIE</p> <p>Comanda inversă, Lupul și oile, Buchețelele, Alb-negru, Colțurile colorate, Tunelul, etc.</p>	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>	<p>Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația</p>	

IV. JOCURI PE ECHIPE Mingea la turn, Apără și atacă, Ochește mingea, Prinde bastonul, Cursa pe numere, Mingea călătoare, Mingea prin tunel, Alergare în lanț, Tunelul, Ținta rostogolitoare, Mingea călăreață, Vânătorii și rațele, etc.	2 ore		
INOT.....2h 1. Stilurile de inot. 2. jocuri didactice in apa	2 ore		

Bibliografie seminar

- [1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;
 [2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;
 [3]-Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;
 [4]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;
 [5]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006

Bibliografie minimală seminar

- [1] – Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997;
 [2] – Drăgan, I., Cutura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, a așteptărilor și evaluărilor Inspectoratului Școlar Județean Suceava, Asociației Învățătorilor Suceveni.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	- susținerea sub formă de concurs a probelor atletice și gimnice		20%
	- atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat		20%
	- teste pe parcursul semestrului		50%
	- participarea la competiții sportive/ prezentarea unui referat cu tematica specifica domeniului		10%
Laborator		-	
Proiect		-	


Standard minim de performanță


Standarde minime pentru nota 5:

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 50%;
- Atletism- alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat, aruncarea azvârlită cu două mâini

Standarde minime pentru nota 10:

- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%;
- Atletism - alergare cu joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat, aruncarea azvârlită cu o mână.
- Gimnastica aerobica si acrobatica.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
	