

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 | Asistent univ. drd. Cojocaru Daniela | | | | |
| Anul de studiu | I | Semestrul | 2 | Tipul de evaluare | C |
| 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 | 1 | Laborator | - | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | | Curs | - | Seminar | 14 | Laborator | - | 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 | • Combina audio, mingi, 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. |
|-----------------------------------|--|

| | |
|----------------------------|--|
| <p>Obiective specifice</p> | <p>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> <p>Obiectivele de referință:</p> <ul style="list-style-type: none"> • optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcionali 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>JOCURI SPORTIVE: HANDBAL / VOLEI.....6h</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verificarea nivelului de cunoștințe la jocul de handbal/volei. 2. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (ținerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri). 3. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. 4. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. 5. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. 6. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri). 7. Noțiuni de regulament și arbitraj. 8. Joc cu temă. | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> | | |
| <p>FITNESS/AEROBIC.....6h</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fitness 2. Aerobic ; | <p>3 ore</p> <p>3 ore</p> | <p>Exercițiul explicația, problematizarea, conversația</p> | |
| <p>INOT.....2h</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stilurile de inot. 2. jocuri didactice în apă | <p>2 ore</p> | | |
| <p>Remi, Sah (studenții scutiți medical)</p> <p>Jocul, figurile și mutările acestora, scopul jocului.</p> <p>Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.</p> <p><i>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de tradițiile locale și de opțiunile studenților, unele discipline sportive prevăzute în programă pot fi înlocuite cu alte discipline sportive.</i></p> | | | |


| |
|---|
| 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. |

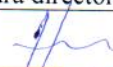
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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 | - realizarea parcurșurilor aplicative din cadrul jocurilor sportive și natatie | 20% | |
| | - atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat | 20% | |
| | - teste pe parcurșul semestrului | 50% | |
| | - participarea la competiții sportive/ prezentarea unui referat cu tematica specifică domeniului | 10% | |
| Laborator | | | - |
| Proiect | | | - |
| Standard minim de performanță | | | |
| Standarde minime pentru nota 5: | | | |
| - Handbal: tipuri de pase, aruncarea la poarta cu sprijin pe sol, dribling | | | |
| - Proba forta la alegere | | | |
| - 2 stiluri de inot | | | |
| Standarde minime pentru nota 10: | | | |
| - Handbal: tipuri de pase, aruncarea la poarta cu sprijin pe sol și din saritura, dribling, marcaj și demarcaj, fente. | | | |
| - Proba forta la alegere | | | |
| - Stilurile de inot | | | |

| | | |
|------------------|-------------------------------|---|
| 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 |
| |  |