

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)
1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	ISTORIE ȘI GEOGRAFIE
Departamentul	ȘTIINȚE UMANE ȘI SOCIAL POLITICE
Domeniul de studii	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	ASISTENȚĂ SOCIALĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică		
Titularul activităților de curs	Pricop Gheorghe		
Titularul activităților de seminar	Pricop Gheorghe		
Anul de studiu	II	Semestrul	2
Tipul de evaluare	C		
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	Seminar	1	Proiect
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs	Seminar	14	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	14
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	2
III Examinări	
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	34
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Mod de organizare: frontal, grup, individual • Resurse materiale: saltele, manusi box, palmare, corzi, aparatura specifică sala de fitness, mingi (fotbal, volei, oină, medicinale etc.) bănci de gimnastică, benzi elastice, fluier, cronometru, porți, fileu, etc • Baza materială: Complex natație. Teren sport. Sala de sport. Vestiare, grup sanitar
	Laborator	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională. 2. Definirea principalelor concepte specifice domeniului, utilizarea lor și a terminologiei de specialitate în situații multiple. 3. Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. 4. Explicarea conceptuală a situațiilor de comunicare și a problemelor de specialitate din domeniu. 5. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată. 6. Aplicarea principiilor deontologice și a normelor etice care stau la baza organizării și funcționării activităților specifice domeniului de specialitate, descrierea modului de organizare a profesiei și a valorilor acesteia. 7. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii. 8. Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu. 9. Elaborarea unor proiecte de investigație și intervenție în domeniul de specialitate.
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicarea unor strategii și sisteme de acționare în vederea eficientizării activităților de educație fizică și sportivă pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. 2. Familiarizarea colectivului cu activitățile specifice muncii în echipă, distribuirea sarcinilor profesionale și executare responsabilă a acestora, având o atitudine etică față de grup, respect față de colectivitate și față de coordonatorul activității. 3. Conștientizarea nevoii de dezvoltare personală continuă prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor învățate anterior în diferite situații date (întâlnite).

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

Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale; 2. Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete; 3. Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative; 4. Cunoașterea mijloacelor de realizare a obiectivelor educației fizice în activitățile organizate în școală, tabere sau excursii; 5. Angrenarea studenților în competiții sportive studențești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah. 	
Obiectivele specifice	Curs	
	Seminar	
	Laborator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare. 2. Consolidarea deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târare, ridicare și transport de greutate. 3. Dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și coxofemorale. 4. Asigurarea capacității de efort a organismului (sistemul cardio – respirator), corelarea actului respirator cu diferite tipuri de efort fizic. 5. Învățarea mecanismului de revenire după efortul fizic.
	Proiect	

1 **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Protecția muncii</p> <p>Atletism</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</p>	3 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	

Regulament privind inițierea, aprobarea, monitorizarea și evaluarea periodică a programelor de studii

<p>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>Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență</p> <p><i>Circuit 1</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu minge medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului; 5. aruncarea și prinderea mingii medicinale; 6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta. <p><i>Circuit 2</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4. genuflexiuni 	3 ore		
<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>Inot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stiluri de inot. 2. jocuri didactice în apă 	2 ore		
<p>Arte marțiale</p> <p>1. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de autoapărare contra loviturilor directe cu membrele superioare la nivelul trunchiului</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apărarea cu antebrațul circular în diagonală. - Măturarea cu antebrațul la nivel abdominal. <p>2. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de autoapărare contra loviturilor directe cu membrele inferioare la nivel mediu și la nivel jos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Măturarea cu antebrațul la nivel mediu. - Eschivele membrelor inferioare. - Apărarea folosind membrele inferioare pentru atacul la nivel jos 	2 ore		
<p>Jocuri diverse (studenții scutiți medical).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jocuri sub forma de ștafetă Exemplu: "Cursa în zig zag" 2. Jocuri de gândire: Șah, Go (joc strategic chinezesc), Sudoku, etc. 3. Jocuri de cunoaștere a celorlalți: El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi 4. Jocuri de exprimare: Fă fraza cea mai lungă, Descrie un obiect printr-un singur cuvânt 5. joc "Huștiuluc", "Cine ține mingea mai mult", 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut. 	2 ore		
<p>Exerciții profilactice</p> <p>Exerciții pentru formarea ținutei corecte.</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>Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii specifice, a: membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale) - Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) - Exerciții pentru formarea ținutei corecte 	2 ore		
<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

I. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.

- 2.G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.
- 3.Pricop Gh. - Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5
4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.
5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus.
- 6.Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006,
- 7.Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014,
- 8.Grosu Bogdan-Marius - Fotbal – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava 2013

Bibliografie minimală

1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.
2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

3 Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice	-Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate.	Proba practica -Trecerea probelor de motricitate prevăzute. -Atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - Teste pe parcursul semestrului. Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive	50%
	-Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite.		20%
	-Capacitatea de practicare independentă a celor însușite. -Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță; - Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia. -Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.		30%
Proiect			

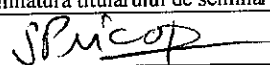
Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50%;
- Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei.
- Atitudinea față de disciplină.

Standarde minime pentru nota 10:

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80%;
- Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu
- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.
- Atitudinea față de disciplină.
- Participarea la competiții sportive, performanță motrică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
20.04.2018		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
24.09.2018	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
24.09.2018	