

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Asistent univ. Tanasă Bogdan Ionuț				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator		Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator		Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	20 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	20
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
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)

5. Conținut (acolo unde este cazul)		
Desfășurare a cursului		•
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• teren acoperit
	Proiect	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1 Utilizarea conceptelor și principiilor fundamentale de organizare și funcționare a structurilor administrative pentru inserția profesională în instituții publice și/sau private.</p> <p>CP2 Identificarea și aplicarea dispozițiilor legale cu privire la sistemul administrativ, inclusiv inițierea și formularea de propuneri de acte normative și/sau administrative.</p> <p>CP4 Organizarea, planificarea și conducerea/coordonarea activităților specifice, precum și aplicarea dispozițiilor legale în domeniile de specialitate.</p>
-------------------------	---

	CP5 Realizarea cooperării profesionale la nivelul unităților, cu alte instituții și în relația cu societatea în vederea soluționării problemelor instituționale specifice. CP6 Rezolvarea problemelor manageriale la nivelul subunităților prin utilizarea mijloacelor și metodelor specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1 Îndeplinirea la termen în mod riguros eficient și responsabil, a sarcinilor profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale. CT2 Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup, deprinderea și exercitarea rolurilor specifice în munca de echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală. CT3 Autoevaluarea nevoii de formare profesională și identificarea resurselor și modalităților de formare și de dezvoltare personală și profesională în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
-----------------------------------	--

#### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>ATLETISM</b> Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> <li>• școala alergării;</li> <li>• școala săriturii;</li> <li>• școala aruncării.</li> </ul>	4	Explicație, demonstrație, repetare	
Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	4	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.)</li> </ul>	4	Explicație, demonstrație, repetare	
<b>FOTBAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al lovirii mingei cu interiorul labei piciorului, al conducerii mingei cu piciorul;</li> <li>• Aplicarea procedeele tehnice însușite în structuri simple;</li> <li>• Însușirea și consolidarea mecanismului de bază al demarajului și a șutului la poartă;</li> </ul>	4	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea în condiții de întrecere a procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite;</li> <li>• Integrarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice în jocul bilateral;</li> <li>• Însușirea regulilor de concurs referitoare la terenuri, materiale, instalații, arbitrii și concurenți,</li> </ul>	4	Explicație, demonstrație, repetare	

specific jocului;			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască propriul nivel de pregătire și să opteze pentru varianta de evaluare optima</li> </ul>	4	Explicație, demonstrație, repetare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Probe de control</li> </ul>	4	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996</li> <li>Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002</li> <li>Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> <li>Capablanca, J., R., Manualul jocului de șah, Editura Plus, București, 1994</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002</li> </ul>			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul specializării prin următoarele: dezvoltarea armonioasă a organismului; optimizarea stării de sănătate; optimizarea stării de sănătate; prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului; stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal; crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor; dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Nota acordată participarea activă în timpul orelor	<i>evaluare continuă:</i> atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat măsurat prin susținerea de probe atletice în timpul semestrului, fotbal-participarea la joc bilateral pe teren redus, inot, exerciții pentru dezvoltarea forței .	<b>50%</b>
Laborator			
	Nota acordată la examinarea finală	<i>evaluare sumativă:</i> susținerea sub formă de concurs a probelor atletice 50m, saritura în lungime de pe loc, aruncarea mingii de oină, alergarea de rezistență.	<b>50%</b>
Proiect			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea unei lucrări/ unui proiect din domeniu, executând cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>21.09.2021</b>	-	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>22.09.2021</b>	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
<b>25.09.2021</b>	