Universitatea

Ștefan cel Mare

Suceava



**FIȘA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| Facultatea | **Drept şi Ştiinţe Administrative** |
| Departamentul | **Drept şi Ştiinţe Administrative** |
| Domeniul de studii | **Ştiinţe administrative** |
| Ciclul de studii | **Licență** |
| Programul de studii | **Administrație Publică** |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea disciplinei | | | **EDUCAŢIE FIZICĂ ȘI SPORT II** | | | | | |
| Anul de studiu | | I | | Semestrul | 2 | Tipul de evaluare | Verificare | |
| Regimul disciplinei | Categoria formativă a disciplinei  DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară | | | | | | | DS |
| Categoria de opționalitate a disciplinei:  DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă | | | | | | | DOB |

1. **Timpul total estimat** (ore alocate activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I a) Număr de ore pe săptămână | 1 | Curs | - | Seminar | 1 | Laborator/  Lucrări practice | - | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul  de învățământ | 14 | Curs | - | Seminar | 14 | Laborator/  Lucrări practice | - | Proiect | - |

|  |  |
| --- | --- |
| Distribuția fondului de timp pe semestru | ore |
| II.a) Studiu individual | 34 |
| II.b) Tutoriat (pentru ID) |  |
| III. Examinări | 2 |
| IV. Alte activități (precizați): |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III) | 36 |
| Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV) | 50 |
| Numărul de credite | 2 |

1. **Competențe specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competențe profesionale/generale | - |
| Competențe transversale | CT1. Respectă angajamente;  CT2. Lucrează în echipe; |

1. **Rezultatele învățării**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cunoștințe | Aptitudini | Responsabilitate și autonomie |
| C7 Studentul/Absolventul:  a) explică conceptele fundamentale legate de motricitatea umană, cum ar fi calitățile motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate), deprinderile motrice de bază și aplicative, și rolul acestora în dezvoltarea fizică armonioasă.  b) descrie principiile generale ale antrenamentului fizic și ale unui stil de viață sănătos, incluzând importanța alimentației echilibrate, a odihnei și a igienei personale în menținerea sănătății și a performanței fizice.  c) identifică riscurile asociate sedentarismului și beneficiile activității fizice regulate asupra sănătății fizice și mentale, în contextul specific al unui stil de viață profesional activ.  d) recunoaște și explică regulile de bază și strategiile unor sporturi individuale și de echipă, precum și a unor activități recreative, relevante pentru promovarea mișcării în comunitate.  e) diferențiază între diverse tipuri de exerciții fizice și înțelege adaptările fiziologice ale organismului la efort. | C7 Studentul/Absolventul:  a) demonstrează o îmbunătățire a calităților motrice de bază (forță, rezistență, viteză, coordonare, mobilitate) prin participarea activă la diverse forme de activitate fizică.  b) execută corect și eficient deprinderi motrice fundamentale (alergare, săritură, aruncare) și aplicative (manipularea obiectelor, orientarea în spațiu) în diverse contexte sportive și recreative.  c) aplică tehnici de bază de auto-evaluare a condiției fizice și interpretează rezultatele obținute pentru a-și monitoriza progresul.  d) colaborează eficient în cadrul echipelor sportive și respectă regulile de fair-play și de conduită sportivă.  e) adaptează activitățile fizice la propriile nevoi și la condițiile specifice, demonstrând flexibilitate și creativitate în abordarea mișcării. | C7 Studentul/Absolventul:  a) își asumă responsabilitatea pentru propria sănătate și bunăstare prin adoptarea și menținerea unui stil de viață activ și echilibrat.  b) manifestă autonomie în inițierea și organizarea de activități fizice individuale sau de grup, adaptate la programul și resursele disponibile.  c) demonstrează un comportament etic și responsabil în timpul activităților fizice, respectând regulile, adversarii și colegii.  d) evaluează critic informațiile legate de sănătate și activitate fizică și ia decizii informate privind propriul program de exerciții.  e) promovează importanța activității fizice și a unui stil de viață sănătos în rândul colegilor și în comunitate, acționând ca un model pozitiv. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Obiectivul general al disciplinei | Menținerea unei stări optime de sănătate și de o dezvoltare fizică armonioasă |

1. **Conținutul predării și învățării**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Curs | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Bibliografie minimală recomandată | | | |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect) | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
| Realizarea protecției muncii și prezentarea măsurilor ce trebuie respectate în timpul desfășurării lecției de educație fizică - atât pe teren sintetic, sală de forță , cât și la bazin | 1 | Instruire,  Explicația |  |
| **ÎNOT**   1. Exerciții specifice însușirii procedeului craul 2. Exerciții specifice însușirii procedeului spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă   **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 2  2  2 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| **ALERGAREA DE VITEZĂ**  1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.  2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.  3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.  **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 1  1  1 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| **GIMNASTICA DE BAZĂ**   1. Exerciţii libere 2. Exerciţii de dezvoltare fizică generală 3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui) 4. Exerciţii pentru dezvoltarea elasticităţii musculare şi a mobilităţii articulare (coloana vertebrală şi a articulaţiile coxo-femurale) 5. Exerciţii pentru dezvoltarea capacităţii de relaxare (membrelor superioare, inferioare şi a trunchiului) 6. Exerciţii pentru formarea ţinutei corecte.   **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 4 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| Bibliografie minimală recomandată | | | |
| 1. Grosu Bogdan-Marius, 2022, Jocuri de mișcare specifice vârstei preșcolare, Editura Universităţii „Ştefan cel Mare” din Suceava (biblioteca USV – cota III 27125)   2 .Grosu Bogdan-Marius, 2022, Ștafete și parcursuri aplicative specifice vârstei școlarului mic, Editura Universităţii „Ştefan cel Mare” din Suceava, (biblioteca USV – cota III 27126) | | | |

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
| Curs |  |  |  |
| Seminar | - atitudinea studenţilor faţă de disciplină, precum şi progresul realizat  - performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50m  - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m  -un numar de repetari minim cazul forței segmentare în 30 s (flotări-10, abdomene-10, genoflexiuni-10, spate-10);  - mers cu o durată de 30 minute  -alergare de durată pe teren variat 10-12 minute”  - enumerarea deprinderilor și calitatilor motrice (scutiții medical);  - prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutiții medical). | Evaluare continuă | 50%  50% |
| Laborator/  Lucrări practice |  |  |  |
| Proiect |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Grad didactic, nume, prenume,  semnătura titularului de curs | Grad didactic, nume, prenume,  semnătura titularului de aplicație |
| 18.09.2025 | - | Asist. univ. drd. PĂVĂLUC Ștefan |

|  |  |
| --- | --- |
| Data avizării | Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program |
| 21.09.2025 | Conf. univ dr. BILOUSEAC Irina |

|  |  |
| --- | --- |
| Data avizării în departament | Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament |
| 22.09.2025 | Conf. univ. dr. FLOREA Dumitrița-Nicoleta |

|  |  |
| --- | --- |
| Data aprobării în consiliul facultății | Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului |
| 22.09.2025 | Conf. univ. dr. PASCARIU Liana Teodora |