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 I** | | | | | |
| Anul de studiu | | I | | Semestrul | 1 | 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 | 2 | Curs | - | Seminar | 2 | Laborator/  Lucrări practice | - | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul  de învățământ | 28 | Curs | - | Seminar | 28 | Laborator/  Lucrări practice | - | Proiect | - |

|  |  |
| --- | --- |
| Distribuția fondului de timp pe semestru | ore |
| II.a) Studiu individual | 20 |
| II.b) Tutoriat (pentru ID) |  |
| III. Examinări | 2 |
| IV. Alte activități (precizați): |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III) | 22 |
| 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 | 2 | Instruire,  Explicația |  |
| *ATLETISM* I. Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun:   * şcoala alergării; * şcoala săriturii; * şcoala aruncării  *ATLETISM* II. Formarea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor de a selecţiona şi folosi structuri de exerciţii din şcoala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învăţare motrică, de dezvoltare a calităţilor motrice, consolidare a deprinderilor motrice  **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** *ATLETISM* III. Exerciţii şi jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură şi aruncare  **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 3  3  4 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| *DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE FORŢĂ ŞI INDEMANARE* Circuit I   1. ridicări de trunchi din culcat dorsal; 2. ridicări de trunchi din culcat facial; 3. tracțiuni pe banca de gimnastică; 4. genuflexiuni cu săritură; 5. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică cu două mingi medicinale de 2 kg mana; 6. sărituri la coarda pe loc si in deplasare; 7. sărituri pe ambele picioare din ghemuit printre jaloane 10m;   **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 4 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| *DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE FORŢĂ ŞI INDEMANARE* Circuit II   1. flotări; 2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică; 3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor şi trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta; 4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depăşind nivelul capului; 5. aruncarea şi prinderea mingii medicinale; 6. din aşezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta. 7. conducerea unei mingi medicinale pe o banca de gimnastica; 8. conducerea mingii medicinale printre jaloane 10m;   **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 4 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| *DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE FORŢĂ ŞI ÎNDEMANARE* Circuit III - pe perechi  1. culcat facial, sprijin pe braţe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;  2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare şi peste cap;  3. transportul partenerului în spate pe 10m;  4. pase în doi cu mingea medicinală;  5. cate doi spate in spate cu o minge intre ei, transportul acesteia pe o distanta de 10m dus-intors fara sa cada jos;  6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică şi coboară picioarele de 5 ori;  7. roaba;  8. genuflexiuni cu partenerul în spate;  **Șah și exercițiu fizic adaptat pentru studenţii scutiţi medical** | 4 | Exercitiul,  Exersarea  explicaţia,  problematizarea,  conversaţia |  |
| **ÎNOT**   1. Acomodare subacvatica, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedeului craul și spate 3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă   **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  - susţinerea sub formă de concurs a probelor atletice şi gimnice/, participarea la competiţii sportive  - performanța obținută în urma numărului de repetări contra-cronometru în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni), conform baremului de notare anuntat  - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m  - 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 |