**Anexa 2 - ID**

PO-ID-04-F02

**FIŞA DISCIPLINEI**

(licență, învățământ la distanță)

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| Facultatea | **Drept și Ştiinţe Administrative** |
| Departamentul | **Drept și Științe Administrative** |
| Domeniul de studii | **Ştiinţe Administrative** |
| Ciclul de studii | **Licenţă** |
| Programul de studii | **Administrație publică** |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Denumirea disciplinei | | | **EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI 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 (impusă), DOp - opțională, DFc- facultativă | | | | | | | DOb |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I Totalul de ore de activități didactice pe semestru din planul de învățământ | 28 | AT | 8 | TC | 20 | AA |  |

|  |  |
| --- | --- |
| II Distribuția fondului de timp pe semestru: | ore |
| II a) Studiu după manualul ID |  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 17 |
| II c) Pregătire teme, laboratoare, referate, portofolii şi eseuri |  |
| II d) Activități de tutorat | 3 |
| III Examinări | 2 |
| IV Alte activități (precizați): |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Total ore pe semestru (I+ II+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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Unități de învățare /** **Activități de autoinstruire (AI)** | Nr. ore | Metode de predare/învățare | Observații |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| Bibliografie minimală recomandată | | | |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activități de tutorat (AT) și de evaluare pe parcurs (TC) / activități aplicative asistate (AA)** | Nr. ore | Metode de predare/învățare | Observații |
| **Activități de tutorat (AT)** | 8 |  |  |
| 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  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 etc.) – teren sintetic | 2 | Explicația, Demonstrația,Exersarea |  |
| Înștiințarea studenților privind lucrul corect la aparate  Descrierea aparatelor și demonstrarea corectă a exercițiilor  Prezentarea efectelor exercițiilor fizice asupra grupelor musculare implicate  Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare și inferioare prin lucru la aparate din sala de forță | 2 | Explicația, Demonstrația,Exersarea |  |
| Exerciții pentru învățarea stilului de înot craul | 2 | Explicația, Demonstrația,Exersarea |  |
| Exerciții pentru învățarea stilului de înot spate | 2 | Explicația, Demonstrația,Exersarea |  |
| **Teme de control (TC)** | 20 |  |  |
| Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor din şcoala alergării | 2 | Exersarea |  |
| Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor din şcoala săriturii | 2 | Exersarea |  |
| Dezvoltarea forței segmentare – abdomen, piept, spate prin lucru cu greutatea propriului corp | 2 | Exersarea |  |
| Dezvoltarea forței segmentare – membrelor superioare și inferioare prin lucru cu greutatea propriului corp | 2 | Exersarea |  |
| Realizarea și efectuarea unui circuit de forță – C1 | 2 | Exersarea |  |
| Realizarea și efectuarea unui circuit de forță – C2 | 2 | Exersarea |  |
| Mers cu o durată de 30 minute | 2 | Exersarea |  |
| Alergare de durată pe teren variat 5-6 minute | 2 | Exersarea |  |
| Alergare de durată pe teren variat 10-12 minute | 2 | Exersarea |  |
| Alergare de durată pe teren variat 15-20 minute | 2 | Exersarea |  |
| 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 |
| AI |  |  |  |
| AT | - 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  - participarea studenţilor (chiar și scutiții medical) la orele de educaţie fizică şi sport - 70%;  -enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism (scutitii medical);  -enumerarea deprinderilor si calitatilor motrice (scutitii medical);  -prezentarea regulamentului in cadrul jocului de sah (scutitii medical). | Evaluare continuă | 50% |
| TC | -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 5-6 minute” | Evaluare continuă | 50% |
| AA |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Grad didactic, nume, prenume,  Semnătura coordonatorului de disciplină | Grad didactic, nume, prenume,  Semnăturatutorelui |
| 12.09.2025 | Conf. univ. dr. Grosu Bogdan | Conf. univ. dr. Grosu Bogdan |

|  |  |
| --- | --- |
| Data avizării | Grad didactic, nume, prenume,  Semnătura responsabilului de program |
| 19.09.2025 | Conf. univ. dr. MORARIU Alunica |

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