

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Ștefan cel Mare
Facultatea	Silvicultură
Departamentul	Silvicultură
Domeniul de studii	Silvicultură
Ciclul de studii	Licență, IF
Programul de studii/calificarea	Silvicultură

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		Educație fizică 1			
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților practice		Virgil Larionescu			
Anul de studiu	I	Semestrul	1+2	Tipul de evaluare	Colocviu sem 2
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DL

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

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp	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	-
II d) Tutoriat	-
III Examinări	3
IV Alte activități: participarea la competiții specifice studențești	47

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	-
Total ore pe semestru (I+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		-
Desfășurare aplicații	Seminar	Teren de Sport, Sala de Sport, Complexul de Natație și Kinetoterapie.
	Laborator	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CT1 Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.
-------------------------	--

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>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>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului;</li> <li>perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive;</li> <li>îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport;</li> <li>dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor;</li> <li>înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă;</li> <li>formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare;</li> <li>educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Calități motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare)	3	explicație, demonstrație, exercițiul	
<b>GIMNASTICA</b>  I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor 1. <i>Exerciții libere</i> 2. <i>Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</i> II. <i>Exerciții de dezvoltare fizică generală</i> 3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui). 4. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale) 5. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) 6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte III. <i>Exerciții aplicative</i> IV. <i>Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic</i>	4	explicație, demonstrație, exercițiul	

<p><b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ</b></p> <p>Circuit 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. flotări;</li> <li>2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică;</li> <li>3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta;</li> <li>4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului;</li> <li>5. aruncarea și prinderea mingii medicinale;</li> <li>6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.</li> </ol> <p>Circuit 2 - pe perechi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;</li> <li>2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;</li> <li>3. transportul partenerului în spate pe 10m;</li> <li>4. pase în doi cu mingea medicinală;</li> <li>5. roaba;</li> <li>6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.</li> </ol> <p>Circuit 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ridicări de trunchi din culcat</li> <li>2. ridicări de trunchi din culcat facial</li> <li>3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat</li> <li>4. genuflexiuni</li> </ol> <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>– joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.</p>	2		
<p><b>NATAȚIE/VOLEI ÎN APĂ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obișnuirea cu apa, pluta, călcarea apei.</li> <li>2. Învățarea poziției pe apă, lucrul picioarelor și lucrul brațelor crawl pe piept și crawl pe spate.</li> <li>3. Transmiterea mingii prin pasă de sus și lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă.</li> </ol>	2 2 2		
<p><b>EVALUARE SUMATIVĂ.....2h</b></p>			
<p><b>ATLETISM</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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> </li> <li>2. 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> <li>3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</li> </ol> <p><b>JOCURI COLECTIVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificarea nivelului de cunoștințe.</li> <li>2. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (ținerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din săritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri).</li> <li>3. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii.</li> <li>4. Învățarea și consolidarea conducerii mingii.</li> </ol>	4 4 4 2	explicație, demonstrație, exercițiul	expuneri orale dublate de prezentări

5. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor.			
6. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri).			
7. Noțiuni de regulament și arbitraj.			
8. Joc cu temă.			

**Bibliografie**

- [1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;  
 [2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;  
 [3]-Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;  
 [4]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;  
 [5]-Scarlat, E., Scarlat, M., B., Îndrumar de Educație Fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.

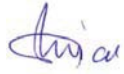

**Bibliografie minimală**

- [1] – Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997;  
 [2] – Drăgan, I., Cutura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.

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

- Noțiunile studiate sunt în concordanță cu reglementările în vigoare și sunt compatibile cu activitățile derulate la nivel național pe segmentul de educație fizică și sport

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Criteriile generale de evaluare (calități motrice de bază) Criterii specifice disciplinei Criterii ce vizează aspectele atitudinale și motivaționale ale activității studenților	Verificare practică	Verificare calități motrice 50 % Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Scutiri	Studenții cu scutiri medicale au obligația să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluați în conformitate cu activitățile derulate.		
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la minim 50% din activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor.</li> <li>• Realizarea temelor specifice.</li> <li>• Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate.</li> <li>• Standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități.</li> </ul>			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
20 sept. 2018			
Data avizării în departament		Semnătura directorului de departament	
24 sept. 2018			
Data aprobării în Consiliul academic		Semnătura decanului	
24 sept. 2018		