

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Ștefan cel Mare</b>
Facultatea	<b>Silvicultură</b>
Departamentul	<b>Silvicultură și Protecția Mediului</b>
Domeniul de studii	<b>Știința mediului</b>
Ciclul de studii	<b>Licență, IF</b>
Programul de studii/calificarea	<b>Ecologie și protecția mediului</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică atletism/jocuri colective</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților practice	Virgil Larionescu				
Anul de studiu	I	Semestrul	1+1	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)				DA

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

I a) Număr de ore pe săptămână	<b>2</b>	Curs	-	Seminar	2	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	<b>28</b>	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	12
II d) Tutoriat	7
III Examinări	3
IV Alte activități:	-

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 sport, bazin de inot,
	Laborator	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	<b>CT1</b> 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)	4	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	explicație, demonstrație, exercițiul	

<p>4. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale)</p> <p>5. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)</p> <p>6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte</p> <p>III. Exerciții aplicative</p> <p>IV. Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic</p>			
<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>	10		
<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</li> </ol>	10	explicație, demonstrație, exercițiul	expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint

învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 3. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare sau  <b>JOCURI COLECTIVE</b> 1. Verificarea nivelului de cunoștințe. 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). 3. Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii. 4. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. 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.			
<b>Bibliografie</b>			
[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.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
[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.		
Standard minim de performanță			

- Participarea la activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor
- Realizarea temelor specifice
- Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate
- standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>23 septembrie 2018</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>26 septembrie 2018</b>	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
<b>26 septembrie 2018</b>	