

Anexa 1

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(licență, învățământ la distanță)

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava
Facultatea	Facultatea de Economie, Administrație și Afaceri
Departamentul	
Domeniul de studii	Contabilitate
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Contabilitate și Informatică de Gestiune

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA SI SPORT				
Coordonator de disciplină /Titularul activităților de curs	Asist. univ. drd. Cojocaru Daniela				
Tutore / Titularul activităților de tutorat / activități aplicative asistate	Asist. univ. drd. Cojocaru Daniela				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Proba verificare
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DOb - obligatorie (impusă), DOp - opțională (la alegere), DFc - facultativă				DOb

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

I Totalul de ore de activități didactice pe semestru din planul de învățământ	14	AT	4	TC	10	AA	-
---	----	----	---	----	----	----	---

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
II b) Pregătire teme, laboratoare, referate, portofolii și eseuri	20
II c) Pregătire teme, laboratoare, referate, portofolii și eseuri	14
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați): întâlniri suplimentare conform programului de consultații	

Total ore pe semestru(I+IIa+IIb+IIc+III+IV)	50
Numărul de credite	2

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

Curriculum	
Competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

Studiu individual		
Desfășurare aplicații	AT	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezența la orele de tutoriat</li></ul>
	TC	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studenții vor respecta termenele de predare și prezentare ale temelor de control elaborate.</li></ul>
	AA	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nu este cazul.</b></li></ul>

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	• Îmbunătățirea și menținerea condiției fizice optime pe parcursul activităților viitoare profesionale
Competențe transversale	• Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.
	• Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și

	dezvoltării profesionale continue și adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului
--	---

**7. Obiectivele disciplinei** (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu</li> <li>• formarea de capacităților motrice, calitatilor motrice, etc.</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-volitive, 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. Continuturi

Activitati de autoinstruire	Nr. ore	Metode de predare/învățare	Observații
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Activități de tutorat (AT) și de evaluare pe parcurs (TC) / activități aplicative asistate (AA)	Nr. ore	Metode de predare/învățare	Observații
<b>Activități tutoriale</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atletism:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>școala alergării;</li> </ul> </li> <li>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> </ol> </li> <li>Dezvoltarea calitatii motrice - forta</li> </ul>	4	Exercitiul, Exersarea explicația, problematizarea, conversația	
<b>Teme de control</b>			
<b>Tema de control 1</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu joc de glezne;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu genunchii sus;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu pendularea gambei inapoi;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea pasului ascutit;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor jocuri cu diferite forme de alergare care compun „scoala alergarii”.</li> </ul>	5	Demonstrarea, conversatia	
<b>Tema de control 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare la nivelul musculaturii membrelor superioare;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii spatelui;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii abdominale;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare a musculaturii membrelor inferioare;</li> <li>• Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei in regim de viteza.</li> </ul>	5	Demonstrarea, conversatia	
Activități aplicative asistate			
• Nu este cazul.			
• Nu este cazul.			
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;</li> <li>• Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;</li> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;</li> <li>• Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997;</li> <li>• Drăgan, I., Cultura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.</li> </ul>			



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


<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice</li> </ul>
---

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
AI	- prezentarea unui referat cu tematica specifica domeniului		<b>40%</b>
AT	- atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat		<b>10%</b>
TC	- teste pe parcursul semestrului/sustinerea unei probe practice	<b>Proba de verificare</b>	<b>50%</b>
AA	<b>Nu este cazul.</b>		
Standard minim de performanță			
Standarde minime pentru:			
Nota 5:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 50%;</li> <li>• Enumararea exercitiilor care compun „scoala alergarii” in atletism.</li> <li>• Referat cu tematica specifica domeniului pentru scutitii medical.</li> </ul>			
Nota 10:			

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 100%;
- Proba de forță la alegere (flotari/tracțiuni; abdomen/genoflexiuni) contra cronometru în 30”.

Data completării	Semnătura <b>coordonatorului de disciplină</b>	Semnătura <b>tutorelui</b>
<b>27.09.2021</b>		

Data avizării în departament	Semnătura Prodecan/ Coordonator CIDFC
28.09.2021	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
28.09.2021	