

## 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, Administratie si Afaceri
Departamentul	Contabilitate, Audit și Finanțe
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					
Tutore / Titularul activităților de tutorat / activități aplicative asistate	Asist. univ. drd. Cojocaru Daniela				
Anul de studiu	II	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Proba verificare
Regimul disciplinei	Categororia formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categororia de opționalitate a disciplinei: DOb - obligatorie (impusă), DOp - opțională (la alegere), DFc - facultativă				DOb

#### 1. 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

#### 2. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

#### 3. Condiții (acolo unde este cazul)

Studiu individual		
Desfășurare aplicații	AT	• Prezența la orele de tutoriat
	TC	• Studenții vor respecta termenele de predare și prezentare ale temelor de control elaborate.
	AA	• <b>Nu este cazul.</b>

#### 4. 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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
--	---

##### 5. Obiectivele disciplinei (reieșind 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>
-----------------------------------	--

##### 6. Conținuturi

Activitati de autoinstruire	Nr. ore	Metode de predare/învățare	Observații
• Exersarea jocurilor de miscare cu mers si alergare;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea jocurilor de miscare cu diferite tipuri de sarituri;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea jocurilor de miscare cu deprinderile motrice prindere – aruncare;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea jocurilor de miscare care cuprind deprinderile motrice utilitar aplicative;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea jocurilor de miscare organizate pe echipe;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea mijloacelor specifice dezvoltarii vitezei de reactie la diferiti stimuli vizuali si auditivi;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea mijloacelor specifice dezvoltarii vitezei de executie;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea mijloacelor specifice dezvoltarii vitezei de repetitie;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea mijloacelor specifice dezvoltarii vitezei de deplasare;		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea mijloacelor specifice dezvoltarii vitezei in regim de indemanare.		Exercitiul, Exersarea	
• Exersarea unor mijloace specifice dezvoltarii vitezei in regim de forta si rezistenta.		Exercitiul, Exersarea	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boroga L. – Calități motrice combinate, Editura Sport – Turism, București, 1995</li> <li>• Cîrstea, Gh. Educația fizică. Teoria și bazele metodicii. București: ANEFS, 1997.</li> <li>• Dragnea, A.; Bota, C. Teoria activităților motrice. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1999</li> <li>• Merică Al. – Metodica predării exercițiilor de atletism, Iași, 1994</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<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> </ul>			



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>Jocuri de miscare</li> <li>Dezvoltarea calitatii motrice - viteza</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 jocuri de miscare cu deprinderi motrice de baza (mers, alergare, saritura, prindere - aruncare);</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor jocuri de miscare cu deprinderi motrice utilitar – aplicative (tarare, catarare, escaladare)</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor jocuri de miscare din deplasare la semnal si orientare in spatiu;</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor jocuri de miscare , organizate pe echipe;</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor jocuri de miscare, bazate pe atentie distributiva;</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 vitezei de reactie la stimuli vizuali si auditivi;</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea vitezei de executie;</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea vitezei de repetitie;</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea vitezei de deplasare;</li> <li>Prezentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea vitezei in regim de indemanarea, forta si rezistenta.</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>			


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

- 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

## 8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
AI	- prezentarea unui referat cu tematica specifică 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>• Prezentarea a câte 5 jocuri de mișcare la alegere;</li> <li>• Referat cu tematica specifică domeniului pentru scutitii medical.</li> </ul> Nota 10: <ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 100%;</li> <li>• alergare de viteză pe 50m sau naveta 5X10m contra cronometru.</li> </ul>			

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	