R40 Anexa 1

FIŞA DISCIPLINEI
(licenţă)

1. **Date despre program**

Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA „ŞTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA**
Facultatea	**ECONOMIE, ADMINISTRAȚIE ȘI AFACERI - FEAA**
Departamentul	**CONTABILITATE, AUDIT ŞI FINANŢE**
Domeniul de studii	**CONTABILITATE**
Ciclul de studii	**LICENŢĂ**
Programul de studii	**CONTABILITATE ŞI INFORMATICĂ DE GESTIUNE**

2. **Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**				
Titularul activităţilor de curs	Lector univ. dr. Andreea-Gabriela BOCA				
Titularul activităţilor aplicative	Lector univ. dr. Andreea-Gabriela BOCA				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Probă de verificare
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categoria de opţionalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opţională, DF - facultativă				DI

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

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învăţământ	14	Curs		Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuţia fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	14
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activităţi (precizaţi):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	34
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2**

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

Curriculum	•
Competenţe	•

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

Desfăşurare a cursului		• Nu este cazul
Desfăşurare aplicaţii	Seminar	• Utilizarea calculatorului, a videoproiectorului şi a conexiunii la internet; asigurarea materialelor de lucru (fişe de lucru, suport printat etc.); platforme colaborative (ex. Google Classroom; Google Meet, Zoom); • Instrumente de lucru
	Laborator	• Nu este cazul
	Proiect	• Nu este cazul

6. **Competenţe specifice acumulate**

Competenţe profesionale	
Competenţe transversale	CT2. Identificarea rolurilor şi responsabilităţilor într-o echipă plurispecializată şi aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei. CT3. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

7. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	• Optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici şi funcţionali şi a atitudinii corecte a corpului în vederea obținerii performanțelor pe toate planurile, inclusiv cel profesional.
	• Perfecţionarea capacităţii motrice generale a studenţilor, necesară desfăşurării activităţilor profesionale. • Îmbogăţirea sistemului de cunoştinţe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative şi specifice unor ramuri de sport pentru practicarea exercițiilor în timpul liber. • Înzestrarea studenţilor cu tehnicile de activitate independentă. • Formarea şi educarea spiritului de autodepăşire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacităţii de apreciere şi autoapreciere şi formarea deprinderilor igienico-sanitare. • Educarea sociabilității, a spiritului de ordine având la bază respectarea unui sistem de reguli.

8. **Conţinuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicaţii (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Lecția 1 1. Protecția muncii 2. Consolidarea exercițiilor din școala alergării (alergare cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergare ascuțită, alergare laterală, alergare cu pas adăugat, alergare cu pas încrucișat etc.). 3. Consolidarea exercițiilor din școala săriturii (pas săltat, pas sărit, alte variante de sărituri). 4. Exerciţii şi jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare 5. Exerciții din gimnastica de bază. 6. Exerciții de front și formații.	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 2 1. Exerciții de front și formație 2. Variante de mers și de alergare 3. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 4. Dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei (viteza de deplasare, de reacție și de execuție)	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 3 1. Exerciții de front și formație 2. Variante de mers și de alergare 3. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 4. Dezvoltarea îndemânării prin jocuri dinamice, jocuri sportive (fotbal sau volei)	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 4 1. Variante de mers și de alergare 2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive:	

musculare ale corpului 3. Dezvoltarea rezistenței generale a organismului prin exerciții aerobice, alergări		observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 5 1. Variante de mers și de alergare 2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei principalelor grupe musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 6 1. Variante de mers și de alergare 2. Exerciții de influențare selectivă a principalelor grupe musculare ale corpului 3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei principalelor grupe musculare prin metoda în circuit	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 7 1. Exerciţii pentru dezvoltarea capacităţii de relaxare. 2. Exerciţii pentru formarea ţinutei corecte 3. Probă de verificare	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	

Bibliografie

1. Boca, A., G., 2021, Condiția fizică și starea de sănătate – indicatori ai calității vieții (analize, studii și sinteze). Editura Universității din Pitești, Pitești. ISBN 978-606-560-692-0 pag: 158
2. Boca, A., G., 2021, Educația fizică în învățământul superior. Editura Universității din Pitești, Pitești. ISBN 978-606-560-693-7 pag.160
3. Boca, A., G., 2021, Îmbunătățirea calității vieții prin activități fizice organizate (studiu experimental), Editura Universității din Pitești. ISBN 978-606-560-694-4 pag:153
4. Lazăr, A., G., 2019 Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare" Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 1, Sem I. ISBN 978-973-666-579-0 pag:101
5. Lazăr, A., G., 2019, Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 2, Sem II. ISBN 978-973-666-580-6 pag:
6. Lazăr, A., G., 2019, Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III. ISBN 978-973-666-581-3 pag:

Bibliografie minimală

1. Lazăr, A., G., 2019 Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare" Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 1, Sem I. ISBN 978-973-666-579-0 pag:101
2. Lazăr, A., G., 2019, Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 2, Sem II. ISBN 978-973-666-580-6 pag:
3. Lazăr, A., G., 2019, Lecţia de educaţie fizică în învăţământul superior: îndrumar metodic. Editura Universităţii "Ştefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III. ISBN 978-973-666-581-3 pag:

9. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învăţământ, pentru ciclul de licenţă ce contribuie la menținerea sănătății fizice și psihice a studenților, la dezvoltarea lor fizică armonioasă și la compensarea efectelor date de activitatea statică specifică celorlalte discipline specifice din planul de învățământ. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu educația fizică individuală, pe tot parcursul vieții.

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	1. Performanța motrică obținută la teste 2. Participarea activă la peste 50% din lucrările practice cu demonstrarea complexelor de exerciții fizice.	1. Verificare practică (colocviu): alergare de viteză 800 m fete /1000 m băieți 2. Demonstrarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă pe timpul	**50%** **50%**

		lecțiilor	
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanţă			
• realizarea probei de evaluare în timp corespunzător • realizarea probei de evaluare în timp corespunzător • prezența la cele 7 lecții cu participare activă			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicaţie
23.09.2021		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
28.09.2021	

Data aprobării în consiliul facultăţii	Semnătura decanului
28.09.2021	