

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA
Facultatea	ECONOMIE, ADMINISTRAȚIE ȘI AFACERI - FEAA
Departamentul	CONTABILITATE, AUDIT ȘI FINANȚE
Domeniul de studii	CONTABILITATE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	CONTABILITATE ȘI INFORMATICĂ DE GESTIUNE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Andreea-Gabriela BOCA				
Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Andreea-Gabriela BOCA				
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	Probă de verificare
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	34
Total ore pe semestru (Ib+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	• Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	Seminar	• asigurarea echipamentelor și instalațiilor sportive: teren sintetic, sala de forță, materiale sportive, aparatură de specialitate •
	Laborator	• Nu este cazul
	Proiect	• Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)



Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului în vederea obținerii performanțelor pe toate planurile, inclusiv cel profesional.
	<ul style="list-style-type: none"> Perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activităților profesionale. Îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport pentru practicarea exercițiilor în timpul liber. Înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă. Formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitiv, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare. Educarea sociabilității, a spiritului de ordine având la bază respectarea unui sistem de reguli.


8. Conținuturi

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

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția 1 <ol style="list-style-type: none"> Realizarea protecției muncii și prezentarea măsurilor ce trebuie respectate pentru siguranță, în timpul lucrului la aparate Descrierea aparatelor și demonstrarea corectă a exercițiilor care se pot realiza cu ajutorul lor Înștiințarea studenților privind lucrul corect la aparate Prezentarea efectelor exercițiilor fizice asupra grupelor musculare implicate în lucru 	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 2 <ol style="list-style-type: none"> Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare prin lucru la aparate din sala de forță Dezvoltarea forței segmentare – membre inferioare prin lucru la aparate din sala de forță 	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 3 <ol style="list-style-type: none"> Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare prin lucru la aparate din sala de forță Dezvoltarea forței segmentare – membre inferioare prin lucru la aparate din sala de forță 	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 4 <ol style="list-style-type: none"> Dezvoltarea forței segmentare – abdomen și spate prin lucru la aparate din sala de forță Dezvoltarea forței segmentare – abdomen și spate prin lucru la aparate din sala de forță 	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	
Lecția 5 <ol style="list-style-type: none"> Dezvoltarea forței segmentare – abdomen și spate prin lucru la aparate din sala de forță Dezvoltarea forței segmentare – abdomen și spate prin lucru la aparate din sala de forță 	2 ore	- metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării.	

<p>Lecția 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dezvoltarea forței segmentare prin lucru în circuit (circuit de 10 stații repetat de 2-3 ori) 2. Exerciții de stretching pentru grupele musculare implicate 3. Gimnastica respiratorie 	2 ore	<ul style="list-style-type: none"> - metode verbale: explicația, descrierea; - metode intuitive: observația, demonstrația; - metode exersării. 	
<p>Lecția 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Probe de verificare <ul style="list-style-type: none"> - abdomene în 30 de secunde (forță abdomen) - săritura în lungime de pe loc (forță picioare) - menținere în atârnat (forță brațe) 	2 ore	- Evaluare practică	
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 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 Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan 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, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan 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, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III. ISBN 978-973-666-581-3 pag: 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lazăr, A., G., 2019 Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan 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, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan 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, Lecția de educație fizică în învățământul superior: îndrumar metodic. Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 3 vol. ISBN 978-973-666-624-7. Vol. 3, Sem. III. ISBN 978-973-666-581-3 pag: 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
23.09.2021		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
28.09.2021	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
28.09.2021	