

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI		
Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Ghervan Petru		
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan		
Anul de studiu	I	Semestrul	I
Tipul de evaluare	EXAMEN		
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DF
	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	6	Curs	4	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	Curs	56	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	113
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• videoproiector, internet, echipamente multimedia	
Desfășurare aplicații	Seminar	• laptop/ calculator, fișe de lucru, tablă flipshart, videoproiector
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP1 Proiectarea modulară (Educație Fizică și Sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. • CP2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. • CP4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe
-------------------------	--

	<p>de vârstă.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CP5 -Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. • CT3 - Operarea cu programe digitale , documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite ramuri și subdomenii ale culturii fizice și formarea concepției proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și conștientizarea rolului acestora în societate (CP1, CP2, CP4, CP5, CT1, CT2, CT3).
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Teoria educației fizice și sportului - disciplină științifică <ul style="list-style-type: none"> - cultura fizică – parte a culturii universale; - sarcinile teoriei educației fizice; - problematica teoriei educației fizice și sportului; - izvoarele teoriei educației fizice și sportului; - constituirea, evoluția și locul teoriei educației fizice și sportului. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 1 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
2. Noțiunile principale ale teoriei educației fizice și sportului <ul style="list-style-type: none"> - noțiunile educație fizică, sport, mișcarea omului; - noțiunea capacitate motrică; - noțiunea psihomotricitatea omului; - noțiunea sarcină motrică; - noțiunea deprindere motrică; - noțiunea exercițiul fizic și dezvoltare fizică 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
3. Educația fizică și sportul ca activități sociale <ul style="list-style-type: none"> - origine și esență; - ideal, funcții și obiective. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 3 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
4. Sistemul mijloacelor educației fizice <ul style="list-style-type: none"> - mijloace specifice (exercițiul fizic, aparatura de specialitate, mijloacele de refacere după efort); - mijloacele nespecifice (condițiile igienice, factorii naturali de călire, mijloace împrumutate); - exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 4 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
5. Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> - cunoștințele de specialitate; - indicii morfo-funcionali; - elementele de conținut ale altor laturi ale educației. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
6. Calitățile motrice - clasificare, generalități; <ul style="list-style-type: none"> - viteza (definiție, forme de manifestare, factori determinanți); - îndemânarea (definiție, forme de manifestare, factori determinanți); 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
7. Calitățile motrice <ul style="list-style-type: none"> - rezistența (definiție, forme de manifestare, factori determinanți); forța (definiție, forme de manifestare, factori determinanți).	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
8. Deprinderile și priceperile motrice <ul style="list-style-type: none"> - definiție și caracteristici; 	2	Expunere Prelegere	Bibliografie 1. Cap 6 (suport de curs în

<ul style="list-style-type: none"> - etapele formării deprinderilor motrice; - clasificarea deprinderilor motrice; - transferul și interferența; <p>priceperile motrice.</p>		Brainstorming Problematizare	format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>9. Noțiuni generale despre efort în procesul de practicare a exercițiilor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - componentele efortului; - orientarea efortului; - oboseala. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 7 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>10. Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții</p> <ul style="list-style-type: none"> - creșterea și dezvoltarea omului – generalități; - caracteristici generale ale omului la diferite vârste. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 8 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>11. Caracteristicile motricității la diferite perioade ale vieții</p> <ul style="list-style-type: none"> - activitatea motrică la preșcolari și școlari; - caracteristici ale motricității la maturitate; - efectele sanogenetice ale sportului; - factorii de risc ai sănătății. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 9 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>12. Noțiuni privind activitatea motrică independentă</p> <ul style="list-style-type: none"> - indicele de masă corporală; - evaluarea capacității aerobe de efort; - evaluarea forței și rezistenței musculare; - evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare; - indicele de activitate fizică; - estimarea consumului de calorii pe baza intensității și duratei efortului. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 10 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>13. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate</p> <ul style="list-style-type: none"> - etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate; - patologia specifică în sportul pentru toți. 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 11 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>14. Principiile de instruire în educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principiul participării conștiente și active - Principiul intuiției - Principiul accesibilității - Principiul sistematizării și continuității - Principiul legării instruirii de cerințele practice <p>Principiul însușirii temeinice</p>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 12 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>15. Sistemul metodelor din educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clasificarea metodelor didactice - Metodele de predare, de învățare și de proiectare 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>16. Sistemul metodelor din educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metode de evaluare în educație fizică și sport - Metodele de refacere a capacității de efort - Metodele de corectare a greșelilor de execuție - Metodele de asigurare și ajutor 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>17. Procesul de predare și învățare în educație fizică și sport</p>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>18. Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor</p> <p>Tipologia lecției, Conținutul și structura lecției</p>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 14 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>19. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică</p>	2	Expunere	Bibliografie 1. Cap

<ul style="list-style-type: none"> – Temele, sarcinile și obiectivele lecției – Legătura între sarcinile informative și cele formative 		Prelegere Brainstorming Problematizare	15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
20. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică <ul style="list-style-type: none"> – Metodele și procedeele metodice – Efortul în lecția de educație fizică și densitatea lecției 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
21. Pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea lecției Forme de practicare a exercițiilor fizice utilizare în educația fizică școlară și în activitățile extracurriculare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
22. Jocul dinamic, mijloc de bază în lecția de educație fizică <ul style="list-style-type: none"> – Relația jocului cu procesele de creștere/dezvoltare – Locul jocurilor în lecția de educație fizică 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
23. Elemente de metodică a jocurilor de mișcare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
24. Noțiuni de bază privind proiectarea didactică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 17 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
25. Evaluarea în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 18 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
26. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate. Etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate. Patologia specifică în sportul pentru toți	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
27. Recapitularea noțiunilor predate	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
28. Concurs pentru desemnarea celui mai bun student la disciplină Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului.	2	Expunere Brainstorming Problematizare Dezbateri Concurs	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava 2. Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București 3. Drajnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București 4. Mitra Gh., Mogoș A., Metodica educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1975 5. Rață, G., 2008, Didactica Educației Fizice și Sportului, (Ediția a II – a, revăzută și adăugită), Editura PIM, Iași 6. Rață, G., Rață, Gh., 2008, Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Ediția a II – a revăzută și modificată, Editura PIM, Iași 7. Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava 			

2. Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București
3. Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București
4. Șiclovan, I., 1979, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a III-a revăzută și completă, Editura Sport – Turism, București

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><i>Seminar 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Teoria educației fizice și sportului ca disciplină științifică – Noțiunile teoretice: educație fizică, sport, motricitate <p><i>Referat: „Sportul fenomen social”</i></p>	2	Expunere - explicație Prelegere Brainstorming Problematizare Proiect	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p><i>Seminar 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Susținerea publică a referatelor.</i> – Noțiunile teoretice: capacitate motrică, dezvoltare fizică, psihomotricitate, calitate motrică, deprindere motrică, exercițiu fizic – Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului. 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p><i>Seminar 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Mijloacele educației fizice și sportului. Exercițiul fizic, mijloc de bază – Componentele procesului instructiv-educativ - Indicii morfofuncționali – Componentele procesului instructiv-educativ - Calități motrice (generalități) 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p><i>Seminar 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Calitățile motrice viteza și îndemânarea - aplicații practice – Calitățile motrice forța și rezistența - aplicații practice. 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p><i>Seminar 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Deprinderile motrice (definiție, etapele formării, clasificare) – Transferul și interferența – Priceperile motrice – Componentele efortului fizic, orientarea efortului și oboseala. 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p><i>Seminar 6</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Recapitularea noțiunilor predate prin jocul Khoot – Concurs între echipe 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare Evaluare – concurs	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<p><i>Seminar 7</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Test de evaluare 1 – Principii didactice în Educație fizică și sport 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare Evaluare scrisă	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 8</i></p> <p><i>Principii didactice</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – prezentarea de exemple de respectare a principiilor în elaborarea exercițiilor fizice; – exemple de activități practice care să respecte principiile metodice <p><i>Metode de predare verbale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – povestirea (prezentarea unei succesiuni de exerciții fizice sub formă de povestire); – explicația (explicația unui procedeu tehnic de atac dintr-un joc sportiv la alegere); – descrierea (descrierea unui joc pentru dezvoltarea VÎRF sau a unui exercițiu fizic analitic). 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare Proiectul Demonstrația	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 9</i></p> <p><i>Metode de predare verbale</i></p>	2	Expunere- explicație Prelegere	Bibliografie 2 (suport de curs în format

<ul style="list-style-type: none"> – conversația – brainstormingul <p><i>Metode de predare intuitive</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – demonstrația (demonstr. unui complex de exerciții pt influențarea selectivă a ap. Locomotor); <p><i>Metode de învățare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – metoda exersării 		Brainstorming Problematizare	electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 10</i></p> <p><i>Metode de învățare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – procedee metodice pentru dezvoltarea vitezei și îndemnării – aplicații practice; procedee metodice pentru dezvoltarea forței – aplicații; procedee metodice pentru dezvoltarea rezistenței – aplicații practice <p><i>Alte metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – metode de evaluare; – metode de refacere a capacității de efort; – metode de corectare a greșelilor, de asigurare și sprijin. 	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 11</i></p> <p><i>Lecția de educația fizică și sport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – tipologie, conținut și structură; – verigile lecției și obiective pentru fiecare verigă; – precizarea clară a temelor și obiectivelor generale. – aplicații practice veriga 1, 2 și 3 	2	Expunere- explicație Brainstorming Problematizare Demonstrația Explicația Exersarea	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 12</i></p> <p><i>Lecția de educația fizică și sport:</i> aplicații practice veriga 4, 5 și 6</p>	2	Expunere- explicație Brainstorming Problematizare Demonstrația Explicația Exersarea	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 13</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – efortul în lecția de educație fizică – dinamica efortului în lecția de educație fizică; – densitatea lecției de educație fizică. <p>Recapitularea noțiunilor predate + concurs între echipe</p>	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare Evaluarea	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p><i>Seminar 14</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Pregătirea, organizarea și conducerea lecției de EFS – aplicații practice <p><i>Test de evaluare 2</i></p>	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare Evaluare scrisă	Bibliografie 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca, A., Teorie Educației Fizice și Sportului – caiet de seminar, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava 2. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava 3. Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București 4. Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București 5. Mitra Gh., Mogoș A., Metodica educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1975 6. Rață, G., 2008, Didactica Educației Fizice și Sportului, (Ediția a II –a, revăzută și adăugită), Editura PIM, Iași 7. Rață, G., Rață, Gh., 2008, Educația fizică și metodica predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Ediția a II –a revăzută și modificată, Editura PIM, Iași 8. Scarlat E., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca, A., Teorie Educației Fizice și Sportului – caiet de seminar, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava 2. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava 			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a

modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea conceptelor specifice domeniului Educației fizice și sportului (CP1, CP2, CP4, CP5, CT1, CT2, CT3) Prezentarea noțiunilor specifice domeniului Educației fizice și sportului. (CP1, CP2, CP4, CP5, CT1, CT2, CT3) 	Examen scris și oral	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Două teste de evaluare (CP1, CP2) Prezentarea unei teme de seminar (CP4, CT1, CT2) Susținerea unei secvențe/ verigi a lecției de educație fizică 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste de evaluare a cunoștințelor - Susținerea unei verigi a lecției de educație fizică cu colegii de grupă 	50%
Laborator			
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;
- parcurgerea bibliografiei minimale și realizarea temelor de lecție;

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- cunoașterea noțiunilor specifice și aprofundate din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei suplimentare
- participarea la seminarii și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la seminarii.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
14.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚA
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Rață Sorin Asist. univ. drd. Lungu Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DF.01.02
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	Laborator	1	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	Laborator	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		30
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		16
II d) Tutoriat		
III Examinări		2
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	56
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Sală de curs cu videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	• Teren sintetic USV
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP3 - Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
-------------------------	---

	CP4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	CT1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Obiectivul general constă în a dezvolta cunoștințele teoretice, abilitățile metodice și competențele organizatorice necesare pentru a eficientiza procesul de predare al exercițiilor de atletism. De asemenea, se propune descrierea și demonstrarea detaliată a structurilor tehnice ale exercițiilor componente ale școlii atletismului, precum și organizarea și facilitarea activităților atletice adaptate diferitelor categorii de vârstă și niveluri de pregătire, concentrându-se pe un context local. (CP3, CP4, CT1, CT2)
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1 Prezentarea fișei disciplinei. Bazele generale ale atletismului (aspecte generale ale tehnicii probelor de alergare, sărituri și aruncări). Sistemul probelor din atletism	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.23-32
C2 Bazele învățării exercițiilor din Școala atletismului	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[2]-pag.39-44
C3 Școala alergării-alergarea ușoară, alergarea cu joc de gleznă, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.41-48
C4 Școala alergării- alergare cu pendularea gambei înainte, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu genunchii întinși înapoi-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 49-52
C5 Școala alergării-alergare laterală cu pași încrucișați, alergare laterală cu pași adăugați, alergarea accelerată, alergarea lansată-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 53-55 [2]-pag. 107-111
C6 Școala alergării-alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[2]-pag. 114-119
C7 Școala săriturii-sărituri pe loc, cu desprindere pe un picior, săritura pe loc cu desprindere pe două picioare, săritura peste obstacole-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.62-65
C8 Școala săriturii-pasul săltat, pasul sărit, combinații de sărituri-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 68-69
C9 Școala aruncării-aruncarea tip azvârlire- tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 71-75
C10 Școala aruncării-aruncarea tip împingere- tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 78-80
C11 Școala aruncării-aruncarea tip lansare- tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.81-83
C12 Săritura în lungime de pe loc; Săritura în lungime procedeul ghemuit-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[2]-pag.129 [6]-pag. 104
C13 Aruncarea mingii de oină-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[6]-pag. 108
C14 Atletismul sub formă de joc	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[4]-pag.10-85
Bibliografie			
[1] Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010			
[2] Alexe D., I., Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010			
[3] Gevat, C., Larion, A., Lecții de atletism, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2005			
[4] IAAF Athletics, Educational Cards, Kids” Athletics, 2006			
[5] Mihăilescu, L., E., Îndrumar de lecții practico-metodice la atletism, Editura Universității din Pitești, 2006			
[6] Rață, B., C. Atletismul în sistemul școlar, Editura PIM, Iași 2009			
[7] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002			

[8] Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura Pim, Iași, 2008
 [9] Roman, D., Rușină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001

Bibliografie minimală

[1] Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010
 [2] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002
 [3] Ionela Alina Cucui, Bazele generale ale atletismului. Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Bibliotheca, 2014

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LP1.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea ușoară, alergarea cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7]-pag.41-52
LP2.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea laterală cu pași adăugați, alergarea laterală cu pași încrucișați, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea accelerată, alergarea lansată	2	Explicație, demonstrație, repetare	
LP3.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7]-pag. 53-55
LP4.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: sărituri pe loc cu desprindere de pe două picioare, sărituri pe loc cu desprindere de pe un picior, sărituri pe, de pe și peste obstacole, săritura în lungime de pe loc	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag. 107-111
LP5.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: pas sărit, pas săltat, combinații de sărituri. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7]-pag. 53-55
LP6.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din școala aruncării: aruncările de tip împingere cu două și cu o mână, aruncările de tip azvârlire cu două și cu o mână, aruncările de tip lansare cu două și cu o mână. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag. 107-111
LP7.Verificare sumativă: școala alergării, școala săriturii și școala aruncării	2	Explicație, demonstrație, repetare	TEREN SINTETIC

Bibliografie

- [1]Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010
 [2]Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
 [3]Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002
 [4]Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura Pim, Iași, 2008
 [5]Roman, D., Rușină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001

Bibliografie minimală

- [1]Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010
 [2]Ionela Alina Cucui, Bazele generale ale atletismului. Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Bibliotheca, 2014

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

- Conținutul disciplinei se concentrează pe identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniul Educației fizice și sportului, precum și pe alinierea conținuturilor disciplinare cu cerințele reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor relevanți din domeniul programului.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Descrierea și prezentarea teoretică privind tehnica și metodică Școlii atletismului. (CP3, CP4, CT1, CT2)	Examen-evaluare orală	50%
Seminar			
Laborator	Capacitatea de a demonstra tehnic toate exercițiile din Școala atletismului. (CP3, CP4, CT1, CT2)	Verificare practică-verificare formativă și sumativă	50%
Proiect			
Standard minim de performanță			
10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs Descrierea tehnică și metodică a două exerciții din școala alergării, din școala săriturii și din școala aruncării, utilizând corect limbajul de specialitate din cadrul disciplinei			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă Demonstrarea tehnică a trei exerciții din Școala atletismului			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
18.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
20.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI

(Licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Titularul activităților de seminar					
Anul de studiu	I	SEMESTRUL	I	Tipul de evaluare	Colocviu 2 CREDITE
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar		LP	1	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar		LP	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	4
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	19
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)

Desfășurarea cursului	<ul style="list-style-type: none"> resurse materiale: PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT, soft-uri educaționale, CD-uri, DVD-uri, foi A4 și A3, planșe, manuale, cărți, planșe, kino-grame.
Desfășurare	Lucrări - resurse materiale: saltele de gimnastică, lada de gimnastică, capra de

aplicații	practice	gimnastică, banca de gimnastică, scara fixă, jaloane, bastoane, cercuri, panglici, mingi, sistem audio, televizoare.
-----------	----------	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP 1 Proiectarea modulară a gimnasticii de bază și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motrice potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivele generale ale disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice specifice gimnasticii de bază, privind învățarea și consolidarea acțiunilor specifice, a mijloacelor și a succesiunii metodice a acestora, în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire.(CP1, CP3, CT2, CT3).	
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor fundamentale referitoare la conținuturile specifice gimnasticii de bază, a aspectelor metodologice de utilizare și aplicare a mijloacelor gimnasticii de bază în lecțiile de educație fizică și sport, a altor aspecte legate de utilizarea gimnasticii de bază ca mijloc al educației fizice.
	Lucrări practice	- formarea profilului de demonstrant al principalelor acțiuni individuale și colective de organizare și conducere a primelor verișori ale lecțiilor de educație fizică, prin cunoașterea și demonstrarea unor acțiuni de front și formații și demonstrarea complexelor de exerciții de dezvoltare fizică generală.(CP 1, CP 3, CT2), precum și dobândirea capacității de concenere și realizare a unor parcursuri aplicative, sub formă de joc și/sau întrecere(CP3).

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ANUL I SEMESTRUL I CURS 14 ORE	14 ore		
1. Procesul constituirii gimnasticii; istoric privind originile și evoluția gimnasticii. Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii. Gimnastica – disciplină fundamentală a educației fizice și sportului;	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația	Bibliogr.1., Cap.1, p.7-13 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P 7-15, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
2. Definiția și conținutul gimnasticii. Concepte teoretice privind caracteristicile, obiectivele, scopul, sarcinile, ramurile și mijloacele gimnasticii; Gimnastica de bază - definiție, scop, obiective, mijloace.	2 ore	Verbale: Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Breinstorming Prezentare filme	Bibliogr.1., Cap.2, p.14-20 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P15-27, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
3. Noțiuni teoretice și indicații metodice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii de bază - terminologia gimnasticii - bazele generale ale mișcărilor și pozițiile specifice gimnasticii; descrierea terminologică a exercițiilor de gimnastică.	2 ore	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Breinstorming	Bibliogr.1., Cap.2, p.28-37 (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
4. Tendințe și orientări privind elementele structural organizatorice fundamentale ale activităților de educație fizică și sport; exercițiile de front și formații (acțiuni pe loc; acțiuni din deplasare; alcătuirii și schimbări de formații).	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația	Bibliogr. 1. Cap.3, p.47-62 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție) Bibliogr.4, cap.1, p.22-29 (pus la dispoziție);Bibliogr.3,

			p.13 (Biblioteca USV)
5. Fundamentarea teoretico-metodică a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, mijloace centrale ale gimnasticii de bază.	2 ore	Verbale: prelegerea, explicația, conversația. expunerea, problematizarea Intuitive: prezentare ppt, prezentare filme.	Bibliogr. 1. Cap.4, p.63-68 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 2., p 14, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție). Bibliogr.3, p14, (Biblioteca USV).
6. Teoria și metodică predării exercițiilor utilitar-aplicative. Noțiuni teoretice privind alcătuirea parcursurilor aplicative; Teoria jocurilor de mișcare.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația, Breinstorming Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, prezentare filme	Bibliogr. 1. Cap.5, p.99 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 49, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
7. Noțiuni teoretice introductive privind tehnica și metodică predării exercițiilor acrobatice, poziții statice și mișcări acrobatice simple.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Breinstorming Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, Prezentare filme	Bibliogr. 2. Cap.12-37, (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).

Bibliografie

1. **NANU L., DRĂGAN T.M.(2010)**, Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. **PETRE PAȚA O., (2015)**, Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, *Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1*
3. **PETRE PAȚA O., (2016)**, Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, *Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2*
4. **POPESCU, G., (2003)**, Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
5. **POPESCU, G., (2005)**, Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
6. **SĂVESCU IULIAN (2007)**, "Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții- Metodologie", Editura Aius PrintEd, Craiova;
7. **TALAGHIR, L-GH., (2009)**, Exerciții de front, ordine și formații, lucrări practice, Editura VALINEX, Chișinău

Bibliografie minimală

1. **NANU L., DRĂGAN T.M.(2010)**, Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. **PETRE PAȚA O., (2015)**, Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, *Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1*
3. **PETRE PAȚA O., (2016)**, Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, *Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2*

8.2. Aplicații (Seminar / laborator)	Nr.de ore	Metode de predare	Observații
<p>Lucrări practice – 14 ore = Sem I</p> <p>Lecția 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină. Exercițiile de front și ordine:- însușirea acțiunilor de pe loc însușirea acțiunilor din deplasare • Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – planuri, axe, direcții, poziții fundamentale și derivate ale corpului 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.3, p.12-15. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.30-35(Biblioteca USV), Bibliogr.4., p.30-48(pus la dispoziție).
<p>Lecția 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercițiile de front, ordine și formații: <ol style="list-style-type: none"> 1. formarea coloanei de gimnastică de pe loc – alcătuirii de formații din linie și coloană 2. consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare <ul style="list-style-type: none"> • Exercițiile de front, ordine și formații: formarea coloanei de gimnastică din deplasare - deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări. • Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere • Deprinderi motrice de bază: mersul și alergarea 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p.47-52. (Biblioteca USV), Bibliogr.4, p.49 (pus la dispoziție), Bibliogr.2., p.24-28 (Biblioteca USV).
<p>Lecția 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare: <ol style="list-style-type: none"> 1. alcătuirii de formații din linie și coloană 2. deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări. <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu partener • Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative – baston/ coarda/ cerc/panglică • Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: aruncarea și prinderea 	2	Explicația, demonstrația. problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 55. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.102 (Biblioteca USV), Bibliogr., p.24-28 (Biblioteca USV).
<p>Lecția 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică; • Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: echilibrul, cățărarea și escaladarea • Exerciții aplicative: parcurs aplicativ, ștafete. 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV).
<p>Lecția 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică • Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă • Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: târâre, tracțiuni și împingeri • Exerciții aplicative: ștafete, trasee motrice utilitar- aplicative 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p.139(pus la dispoziție)

<p>Lecția 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă • Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: ridicarea și transportarea de obiecte, aparate sau persoane • Însușirea elementelor acrobatice statice de echilibru și mobilitate - cumpene, semisfoara, sfoara; • Repetarea elementelor acrobatice statice: semisfoara, cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior (înainte, laterală, înapoi) • Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, stând pe omoplați, podul de jos; • Exerciții aplicative: ștafete, jocuri dinamice. 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 96. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.31 (Biblioteca USV), Bibliogr.3, p. 67 (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p.141(pus la dispoziție).
<p>Lecția 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în ghemuit. • Traseu motric cu toate deprinderile motrice utilitar aplicative învățate • Probă de control 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 139-144(Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.114 (Biblioteca USV).

Bibliografie:

1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
4. PAȚA O., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică
5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.

Bibliografie minimală

1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice. Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniului educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege,utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10.Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor fundamentale ale teoriei gimnasticii de bază (CP1,CP3,CT2, CT3); -Cunoașterea conținutului de mijloace organizatorice de bază (exerciții de front ordine și formații). (CP1,CP3,CT2, CT3); -Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală. (CP1,CP3,CT2, CT3); -Cunoașterea exercițiilor aplicative și a metodelor de utilizare a acestora în vederea dezvoltării calităților motrice (parcursuri și trasee motrice utilitar-aplicative) (CP1,CP3,CT2, CT3).	Examen scris	50%
Lucrări practice	Conducerea unor secvențe de lecție, utilizând terminologia de specialitate și mijloace organizatorice de front și formații, prezentarea unui complex de influențare selectivă a aparatului locomotor (6-8 exerciții pentru diferite segmente ale corpului). (CP1,CP3,CT2, CT3)	Colocviu	50%

Standard minim de performanță

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adevărta eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1.Standard minim de performanță evaluare curs

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

- cunoașterea noțiunilor teoretice fundamentale ale gimnasticii de bază (terminologia gimnasticii, descrierea exercițiilor de gimnastică, noțiuni fundamentale ale gimnasticii organizatorice (exerciții de front și formații fundamentale în organizarea unei lecții de educație fizică.)

- parcurgerea bibliografiei minime

10.2. Standard minim de performanță evaluare aplicații practice

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

- cunoașterea complexelor de exerciții de dezvoltare fizică generală (libere, cu obiecte portative, pe perechi, cu și la aparatele de gimnastică).

- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru (minim 3 lecții);

- prezentarea unui complex de minim 4 exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor (pentru fiecare segment corporal), respectând terminologia specifică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
20.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ				
Titularul activităților de curs	Lect. Univ. dr. Holubiac Iulian Ștefan				
Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. dr. Holubiac Iulian Ștefan				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categororia formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD

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

Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	Lucrări practice	1	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	Lucrări practice	14	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	55
Total ore pe semestru	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• resurse materiale: videoproiector, tabla, laptop
Desfășurare aplicații	Laborator • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 – Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicare în practică a cunoștințelor teoretice însușite.
Competențe transversale	CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară și formarea unor atitudini normale de lucru privind studiul în cadrul disciplinei
Obiectivele specifice	Curs	<ul style="list-style-type: none"> Definirea structurilor normale organismului uman. Cunoașterea complexității structurale și morfofuncționale a viului (de la celulă la organism). Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei Cunoașterea structurilor organismului, funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură Corelarea noțiunilor de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului Cunoașterea factorilor care influențează (modulează) mecanismele adaptative la mediul extern Conștientizeze integralității ființei umane privity holistic
	Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> Învățarea structurilor organismului uman prin utilizarea materialului didactic existent în laboratorul de științe medicale Explicarea conținutului disciplinei prin utilizarea documentarelor interactive, filme științifice medicale; planșe, mulaje Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>INTRODUCERE ÎN ANATOMIE:</p> <p>Poziția anatomică și termenii direcționali;</p> <p>Clasificarea oaselor;</p> <p>Structura oaselor;</p> <p>Craniul.</p>	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 5 – 32) + prezentare PowerPoint nr. 1 + 2 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
<p>APARATUL LOCOMOTOR:</p> <p>COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE:</p> <p>Regiunile coloanei vertebrale;</p> <p>Curburile coloanei vertebrale;</p> <p>Discurile intervertebrale;</p>	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 33 –

<p>Caracterele generale ale vertebrelor tipice; Vertebrele atipice; Alcătuirea cutiei toracice;</p>			50) + prezentare PowerPoint nr. 3 + 4 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Centura membrului superior; Scheletul membrului superior: brațul, antebrațul, mâna; Oasele antebrațului; Oasele mâinii; Oasele degetelor.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 51 – 60) + prezentare PowerPoint nr. 4 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Centura membrului inferior: alcătuire; Scheletul membrului inferior: coapsa, gamba, piciorul; Oasele gambei; Oasele piciorului; Oasele degetelor piciorului; Bolțile piciorului.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 61 – 76) + prezentare PowerPoint nr. 5 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>ARTROLOGIA: Clasificarea articulațiilor; Articulațiile sinoviale; Biomecanica articulațiilor.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 77 – 86) + prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE: Articulațiile vertebrelor adevărate; Articulațiile vertebrelor false. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE CU CRANIUL ARTICULAȚIILE CAPULUI ARTICULAȚIILE TORACELUI</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 87 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 7 + 8 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)

<p>ARTICULAȚIILE MEMBRULUI SUPERIOR:</p> <p>Articulația scapulohumerală;</p> <p>Articulația cotului;</p> <p>Articulația mâinii;</p> <p>Articulațiile intercarpiene;</p> <p>Articulațiile degetelor.</p>	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 99 – 111) + prezentare PowerPoint nr. 9 + 10 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
<p>ARTICULAȚIILE MEMBRULUI INFERIOR:</p> <p>Articulația șoldului (coxo-femurală);</p> <p>Articulația genunchiului;</p> <p>Articulațiile tibiofibulare;</p> <p>Articulațiile piciorului.</p>	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 112 – 130) + prezentare PowerPoint nr. 11 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
<p>MIOLOGIE</p> <p>Funcțiile țesutului muscular;</p> <p>Conformația exterioară a mușchilor;</p> <p>Proprietățile țesutului muscular;</p> <p>MUȘCHII CAPULUI</p> <p>MUȘCHII GÂTULUI</p>	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 5 – 19) + prezentare PowerPoint nr. 12 + 13 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
<p>MUȘCHII SPATELUI</p> <p>Mușchii planului I;</p> <p>Mușchii planului II;</p> <p>Mușchii planului III;</p> <p>Mușchii planului IV;</p> <p>Mușchii planului V.</p>		Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 20 – 31) + prezentare PowerPoint nr. 14 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
<p>MUȘCHII TORACELUI</p> <p>MUȘCHII ABDOMENULUI</p> <p>MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR</p> <p>Mușchii umărului;</p> <p>Mușchii brațului.</p>	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 32 – 49) + prezentare PowerPoint nr. 15

			+ 16 + 17 + 18 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii antebrățului; Mușchii mâinii.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 50 – 70) + prezentare PowerPoint nr. 19 + 20 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii bazinului; Mușchii coapsei,	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 71 – 81) + prezentare PowerPoint nr. 21 + 22 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii gambei; Mușchii piciorului.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 71 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 23 + 24 + 25 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019; 2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019; 3. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998. 4. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie functionala (suport de curs), 2022. 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019; 2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019; 3. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998. 			

ANATOMIE –LUCRĂRI PRACTICE	Nr.	Metode de	Observații
----------------------------	-----	-----------	------------

	ore	predare	
1. APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Regiunile coloanei vertebrale;Alcătuirea unei vertebre tip;Vertebrele atipice;Alcătuirea cutiei toracice.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo- articular, Editura Universității din Pitești, 2019 (pag. 5 – 77) + Prezentare PPT (pusa la dispoziție de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Centura scapulară: alcătuire; Brațul, antebrațul, mâna. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Centura pelviană: alcătuire; Coapsa, gamba, piciorul.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo- articular, Editura Universității din Pitești, 2019 (pag. 99 – 130) + Prezentare PPT (pusa la dispoziție de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Articulațiile coloanei vertebrale și toracelui – APLICATII PRACTICE.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019 (pag. 20 – 99) + Prezentare PPT (pusa la dispoziție de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Articulațiile membrului superior – APLICATII PRACTICE. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Articulațiile membrului inferior – APLICATII PRACTICE.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 49 – 63) + PPT 12 (pus la dispoziție de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Mușchii existenți la acest nivel și acțiunile lor;	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 71 – 88) + PPT 14 (pus la dispoziție

			de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Mușchii existenți la acest nivel și acțiunea lor – APLICATII PRACTICE;	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 89 – 105) + PPT 15, 16 (pus la dispoziție de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Mușchii existenți la acest nivel și acțiunea lor – APLICATII PRACTICE	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 105 – 125) + PPT 17, 18 (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie

1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019;
2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019;
3. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022.
4. PĂPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998.
5. ***Netter_Atlas_of_Anatomy__scan_.pdf (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie minimală

1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019;
2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019;

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Disciplina are ca scop cunoașterea organismului uman din punct de vedere structural și funcțional. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, stand la baza mișcării, elementul fundamental de studiu al domeniului. Acest curs prezintă elementele structurale și funcționale ale organismului uman ce participă la desfășurarea actelor și acțiunilor motrice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Valorificarea corectă a limbajului de specialitate în analiza conceptelor fundamentale ale disciplinei (CT3)	- examen scris și oral	50%

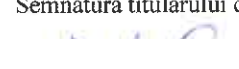
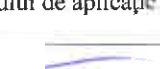
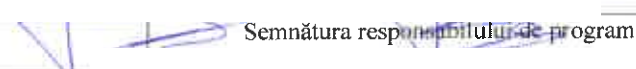


	Intervenții, exemplificări în cadrul cursului interactiv (CT3, CP1) Realizarea conexiunilor terminologice în perspectivă intra și interdisciplinară (CP1)		
Lucrări practice	Implicarea activă la nivelul activităților practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup (CT3) Conștiinciozitatea efectuării sarcinilor de lucru (CP1) Cunoașterea principalelor grupe musculare de la nivelul corpului precum și a oaselor de la același nivel (CP1, CT3)	- verificare practică	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- să îndeplinească unul dintre cele trei criterii de evaluare de la curs;
- însușirea principalelor noțiuni (oase, mușchi, articulații), idei specifice disciplinei;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice (prezentarea oaselor de la nivelul membrului superior și inferior, prezentarea mușchilor principali de la nivelul spatelui (planurile I – planul superficial), brațului și coapsei (mușchii din planul superficial).

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- să îndeplinească două dintre cele trei criterii de evaluare de la lucrări practice;
- însușirea principalelor noțiuni (oase, mușchi, articulații, organe), precum și reprezerele de la nivel osos și funcția sistemelor învățate;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice (prezentarea oaselor de la nivelul întregului corp, prezentarea mușchilor principali de la nivelul spatelui (planurile I, II și III) toracelui (planurile superficial și profund), abdomenului (planurile superficial și profund), umărului (planurile superficial și profund), brațului (planurile superficial și profund), bazinului (planurile superficial și profund) și coapsei (planurile superficial și profund));
- prezentare liberă pe manechin (schelet, soft 3D – Human Anatomy Visible Body) a oaselor, mușchilor, organelor, prezentare însoțită de explicații cu privire la funcția îndeplinită de oase, mușchi, organe;
- prezentare liberă a sistemelor și funcțiilor îndeplinite de acestea.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
14.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
15.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
20.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: VOLEI				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notite	30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
II d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator <ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă.</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Să-și însușească cunoștințele și deprinderile specifice jocului de volei, precum și noțiunile de bază din regulamentul jocului de volei.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei			
Curs teoretic = 28 ore			
1. Caracterizarea generală a voleiului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de volei în lume și în România.	2h	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 8-12, [5] pag. 12-18
2. Regulamentul jocului de volei.	2h	Jocul de rol	[6] pag.5-17
3. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică).	2h	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[1] pag.17-22, [5] pag. 47-98
4. Greșelile cele mai frecvente în execuția procedeeleor din volei din atac.	2h	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[4] pag. 102-116, [5] pag 42-44, 54-64, 89-98.
5. Greșelile cele mai frecvente în execuția procedeeleor din volei din apărare.	2h	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[5] pag. 45-53, 65-88
6. Mișcarea în teren și sistemele de joc.	2h	Brainstorming	
Acțiuni colective în cadrul jocului			
7. Tactica la efectuarea serviciului.	2h	Lucrul în grupe mici	[2] pag. 192-194.
8. Tactica la preluarea serviciului.	2h	Verbale	[2] pag. 194-197.
9. Tactica în jocul de atac (acțiuni colective).	2h	(expunerea, explicația, conversația)	[2] pag. 197-205.
10. Tactica în jocul de apărare (acțiuni colective).	2h		[2] pag. 205-219.
11. Aparate ajutătoare în volei.		Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[3] pag. 45, 53, 60,68, 77, 88.
12. Aspecte ale pregătirii fizice în volei.	2h		[6] pag. 61-80.
13. Noțiuni de arbitraj, instalații și regulamentul jocului de volei.	2h	Explicația, conversația.	
14. Recapituare, discutarea subiectelor de examen.	2h		[1,2,3,4,5,6]

Bibliografie

1. Flavia Rusu – “Curs de Volei”, Cluj Napoca, 2009. (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Iacob I. & colab. – “Volei. Caiet de lucrări practice”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași 1997 (accesibil la Biblioteca USV).
3. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
4. Larionescu V.@ colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).
5. Păcuraru A. – „Volei” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2002. (accesibil la Biblioteca USV).
6. www.frvolei.ro – 2022 (pus la dispoziție de titularul cursului).

Bibliografie minimală

1. Larionescu V.@ colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
3. Păcuraru A. – „Volei” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2002. (accesibil la Biblioteca USV).

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei Lucrări practice = 28 ore – Sem.1			
Lecția 1: <ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea cerințelor cursului; • Evaluare cunoștințe și deprinderi specifice; • Poziția fundamentală specifică și deplasarea în teren – inițiere; • Pasa cu două mâini de sus – inițiere; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[2] pag. 19, 21-26
Lecția 2: <ul style="list-style-type: none"> • Pasa cu două mâini de sus – inițiere; • Poziția fundamentală specifică și deplasarea în teren – fixare; • Organizarea celor trei lovituri – inițiere; • Joc cu efectiv redus 4x4; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[1] pag. 102-106 [2] pag. 27-34
Lecția 3: <ul style="list-style-type: none"> • Pasa cu două mâini de sus – fixare; • Organizarea celor trei lovituri - fixare; • Serviciul de jos din față – inițiere; • Joc cu efectiv redus 4x4; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.	[2] pag. 35-42
Lecția 4: <ul style="list-style-type: none"> • Lovirea mingii cu două mâini de jos - inițiere; • Serviciul de jos din față – fixare; • Preluarea din serviciu cu două mâini de sus – inițiere; • Model de joc cu efectiv redus 4x4; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[1] pag. 106-109 [2] pag. 43-49
Lecția 5: <ul style="list-style-type: none"> • Lovirea mingii cu două mâini de jos - inițiere; • Serviciul de sus din față – inițiere; • Preluare din serviciu cu două mâini de sus – fixare; • Prezentarea modelului I de joc; • Dispozitiv la efectuarea serviciului; • Joc bilateral 6x6 model I; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 50-57
Lecția 6: <ul style="list-style-type: none"> • Lovirea mingii cu două mâini de jos – fixare; • Serviciul de sus din față, planat – inițiere; • Dispozitiv la primirea serviciului; • Joc 6x6 model I; 	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 58-65
Lecția 7: <ul style="list-style-type: none"> • Lovitura de atac pe direcția elanului- inițiere; • Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – inițiere; • Serviciul de sus din față planat – fixare; • Joc 6x6 model I; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 66-73
Lecția 8: <ul style="list-style-type: none"> • Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere; • Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere; • Ridicare zona 3 spre zona 4 – inițiere; • Joc 6x6 model I; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 74-82
Lecția 9: <ul style="list-style-type: none"> • Preluarea de jos cu două mâini din serviciu – fixare; • Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – fixare; • Blocaj individual la corespondent – inițiere; 	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea	[2] pag. 83-91

<ul style="list-style-type: none"> Joc 6x6 model I; Lecția 10: <ul style="list-style-type: none"> Lovitura de atac pe direcția elanului – fixare; Blocaj individual la corespondent – inițiere; Prezentarea modelului II de joc; Dispozitiv la primirea serviciului; Dispozitiv la efectuarea serviciului; Lecția 11: <ul style="list-style-type: none"> Metodica arbitrajului; Organizarea unei competiții; Conducerea echipei de către antrenor; Lecția 12: <ul style="list-style-type: none"> Blocaj individual la corespondent – fixare; Lovitura de atac pe diagonală – inițiere; Dublajul și autodublajul; Joc 6x6 model II; Lecția 13: <ul style="list-style-type: none"> Lovitura de atac pe diagonală – fixare; Plonjonul pe spate cu rulare – inițiere; Blocajul colectiv – inițiere; Joc 6x6 model II; Lecția 14: <ul style="list-style-type: none"> Plonjonul lateral – inițiere; Blocajul colectiv – fixare; Joc 6x6 model II.	2h	prin descoperire. practice(exersarea)	[2] pag. 92-97
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 98-103
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 104-108
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 109-113
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 114-118

Bibliografie

- Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).
- Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
- Conohova Tatiana – „Teoria și metodică jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).

Bibliografie minimală

- Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
- Conohova Tatiana – „Teoria și metodică jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în educație fizică și sport, în vederea unei inserții cât mai facile în câmpul muncii, fiind în concordanță cu cerințele actuale. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea practicării acestei discipline, punând accent pe 3 compartimente importante: tehnic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv volei. (CT1).	- examen oral	50%

	Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării, (C1, CT3) Noțiuni de bază din regulament (C2).		
Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de volei în condiții izolate de joc (CT2, C3). Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor (C4). Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral (C5).	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 3 complexe tehnico-tactice, portofoliu, participare competiții sportive.	50%

Standard minim de performanță

Notă: Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs: Însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic și teoretic, cunoașterea terminologiei specifice, a principalelor elemente și procedee tehnice din jocul de volei, dimensiunile terenului și a instalațiilor și principalele norme prevăzute în regulamentul jocului de volei.

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă: Participare la 80 % lucrări practice, însușirea parțială a principalelor procedee tehnice, progresul individual, reușirea la probele de pasare, de sus, de jos și a serviciului de sus a unui număr de minim 3 execuții și trimiterea mingii în teren la lovitura de atac.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
19.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
21.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: HANDBAL		
Titularul activităților de curs	Prof. Univ. dr. Petru Ghervan		
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Gavriloaia Răzvan		
Anul de studiu	I	Semestrul	1
Tipul de evaluare	Examen		
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		DF
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	-	Lucrări practice	2	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	-	Lucrări practice	28	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	23
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	23
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame 	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi.
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> •

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>CP3 - Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>CP4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - să înțeleagă conceptele specifice disciplinei handbal; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele disciplinei; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată noțiunile teoretice specifice jocului de handbal; - să-și formeze capacitatea de transpunere în practică informațiile teoretice, metodică învățării deprinderilor specifice jocului de handbal etc.
Seminar	
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea practică cu deplin control deprinderile specifice jocului de handbal individual și în cadrul jocului; - executarea corectă a mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor specifice jocului de handbal; - manifestarea unei atitudini de implicare, spirit de colaborare și fairplay în timpul desfășurării activităților de laborator; - formarea capacității de utilizare a echipamentelor și instalațiilor specifice domeniului; - formarea capacității de a mânui aparatele ajutătoare și de a le depozita.
Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Handbal	28 ore		
Curs teoretic = 24 ore			
1. Obiectul de studiu al teoriei și metodicii handbalului.	2h		
2. Caracteristicile jocului de handbal.	2h		
3. Concepția de joc și tendințele de evoluție a handbalului	2h		
4. Scurt istoric al jocului de handbal.	2h		
5. Apariția jocului de handbal în România	2h		
6. Elemente tehnico-tactice de bază ale jocului de handbal	2h		
7. Elemente de tehnică specifice jucătorului pivot.	2h		
8. Elemente de tehnică specifice jucătorului portar.	2h		
9. Elemente de tactică individuală I	2h		
10. Elemente de tactică individuală II	2h		
11. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare I	2h		
12. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare II	2h		
13. Particularități ale practicării handbalului în școală	2h		
14. Regulament. Recomandări privind simplificarea regulamentului pentru inițierea copiilor în handbal la vârste mici (7-11 ani)	2h		
Bibliografie			
1. Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p.			
2. Stroe S. & colab. – “Volei. Curs de bază”, IEFS, Buc, 1987.			
3. Iacob I. & colab. – “Volei. Caiet de lucrări practice”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași 1997.			
4. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1980.			
4. Tărchilă N, Șerban M., - “Volei pentru juniori”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1975.			
5. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.			
1. Biro F., Roman C., Dragoș P. – Handbal (inițiere), editura Univ. Oradea, Oradea, 2002			
2. Bota I, Pop Ș. – “Handbal. Caiet de lucrări practice”, editura Institutului de Învățământ Superior, Suceava, 1977			
3. Cercei P. – Curs de handbal (ediția a III-a), editura UAIC, Iași, 1993			
4. Ghermănescu I.K. – “Curs de handbal”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1963			
5. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983			
6. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000			
7. Ghervan, P., - Handbal. Teorie, metodică, practică, editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2006			
Bibliografie minimală			
1. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1980.			

2. Tărchilă N, Șerban M., - "Volei pentru juniori", Ed. Sport-Turism, Buc, 1975.
3. Păcuraru A. - „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.
4. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
4. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000
5. Ghervan, P., - Handbal. Teorie, metodică, practică, editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2006

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
HANDBAL	28 ore		
Elementele tehnice de bază ale jocului			
1. Poziția fundamentală în atac și apărare.	2h		
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare			
3. Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	2h		
4. Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.			
5. Regulament: teren, minge, durata jocului, jucători, echipament, jucarea mingii, spațiul de poartă, portarul.			
Elemente tehnico-tactice individuale în atac și apărare	2h		
1. Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere.			
2. Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul.	2h		
3. Depășirea – contracararea depășirii.	2h		
4. Complexe: pasă – prindere – aruncare - blocarea aruncărilor.			
Fazele jocului în atac și apărare			
1. Faza I a atacului (contraatac direct, cu intermediar - cu un vârf, cu două vârfuri) – faza I a apărării – (replierea).	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
2. Faza a II-a atacului (contraatac susținut) – faza a II-a apărării (zona temporară).	2h		
3. Faza a III-a atacului: (organizarea atacului) – faza a III-a apărării (organizarea apărării).	2h		
4. Faza a IV-a atacului: (atacul organizat) – faza a IV-a apărării (apărarea organizată).	2h		
Elemente tehnico-tactice din jocul portarului	2h		
1. Poziția fundamentală;			
2. Deplasarea în poartă;			
3. Plasamentul;			
4. Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță;	2h		
5. Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la semicerc;	2h		
6. Recuperarea mingii și lansarea contraatacului;			
7. Colaborarea cu apărătorii.	2h		
Elemente tehnico-tactice din jocul pivotului			
1. Poziția fundamentală;	2h		
2. Plasamentul;			
3. Pașii 1 și 2 ai pivotului.	2h		
Bibliografie			
1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași;			
2. Antoniale, L. S., Antoniale, A., (2003), Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, Editura Universitaria, Craiova;			
3. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov;			
4. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava;			
5. Orțănescu, C., (2001), Handbal de performanță – Teorie și Practică, Editura Universitaria, Craiova;			
6. Orțănescu, C., Popescu, C., (2007), Handbal – Teoria și metodică jocului, Editura Universitaria, Craiova;			
Bibliografie minimală			
1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași;			
2. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov;			
3. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava;			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în cultură fizică și sport, înarmându-l pe acesta cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea predării acestei discipline la un nivel mediu, punând accent pe 3 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal (CP2,CP3,CT2) - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal (CP3,CP4,CT1,CT2) - Cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal (CP2,CP3 ,CT2)	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de handbal 3 complexe tehnico-tactice (CP3,CP4, CT1)	- probe practice contra timp (participare competiții sportive)	50%
Laborator		- alte activități (<i>precizați</i>): <i>atitudinea la activitate, participare competiții,</i>	
Proiect		- probe de evaluare formativă – caiet lp	

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal, cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal (elemente și procedee tehnice - definiție, sistematizare, procedee, biomecanica mișcării, greșeli frecvente).

10.2. Standard minim de performanță evaluare la lucrările practice

Exersarea și demonstrarea izolat și în condiții de joc a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de handbal.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	
20.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul	Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Psihopedagogie				
Titularul activităților de curs	Lect. dr. Diana – Sînziana DUCA				
Titularul activităților de seminar	Drd. Ana-Maria ANDREI				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei				DF
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				
Regimul disciplinei	Categorია de opționalitate a disciplinei:				DO
	DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	8
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
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	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT	
Desfășurare aplicații	Seminar	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT ; manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice; referatul etc
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea conceptelor și principiilor didactice fundamentale în realizarea comunicării cu elevii și părinții acestora, cu celelalte cadre didactice și cu autoritățile educaționale • Proiectarea, aplicarea, implementarea și evaluarea curriculumului educațional
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> Realizarea cooperării profesionale la nivelul școlii, cu familia și comunitatea locală, în vederea soluționării diferitelor probleme educaționale
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice viitorului profesor Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul educației

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<p>Familiarizarea studenților cu domeniul psihopedagogiei, cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii și modele de analiză a educației și curriculumului</p> <ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor teoretice specifice psihopedagogiei. Formarea unui mod personal, coerent, de comunicare a cunoștințelor de specialitate. Dezvoltarea capacității de adaptare situațională în desfășurarea procesului didactic. Îmbunătățirea calității interacțiunilor psihopedagogice cu elevii. Dezvoltarea capacității de evaluare a achizițiilor învățării și de control al feed-back-ului. Adoptarea propriului cod deontologic în concordanță cu spiritul valorilor educației moderne.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Concepte și principii psihopedagogice. Necesitatea cunoașterii elevilor. Formele educației.	2	expunerea, prelegerea, problematizarea,	
• Factorii dezvoltării umane (ereditatea, mediul, educația)	2	expunerea, prelegerea, conversația,	
• Structura personalității elevului (temperament, caracter, aptitudini)	2	prelegerea cu oponent, prelegerea-dezbatere, problematizarea, conversația, demonstrația	
• Motivație, performanță și succes în activitatea psihopedagogică	2	expunerea, prelegerea, conversația,	
• Stres și autoreglare în activitatea psihopedagogică	2	expunerea, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația	
• Componentele principale ale procesului de învățământ	2	expunerea, conversația, demonstrația	
• Asistența psihopedagogică în școală – metode și tehnici de cunoaștere și intervenție psihopedagogică	2	expunerea, problematizarea, conversația, demonstrația	

Bibliografie

- Scott, C. E., Fry, M. D., Weingartner, H., & Wineinger, T. O. (2021). Collegiate Sport Club Athletes' Psychological Well-Being and Perceptions of Their Team Climate. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 17-26.
- Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carbonneau, N., & Mageau, G. A. (2022). Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Duckworth, A. (2018). *Grit. Puterea pasiunii și a perseverenței*. Publica
- Beard, A. (2019). *Născuți pentru a învăța*. Publica
- Clipa, O. & Duca, D. S. (2019). Eșecul școlar, în vol. *Intervenții psihologice în școală*. Manualul consilierului școlar, coord. Violeta Enea, Editura Polirom, Iași. ISBN 978-973-46-6358-3
- Pânișoară, G. (Ed.). (2019). *Psihologia învățării: cum învață copiii și adulții*. Polirom. Ionescu, D. (2020). *Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării*. Polirom.
- Mih, V. – *Psihologie educațională*. ASCR, Cluj-Napoca, 2018.
- Potolea, D., Neașu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – *Pregătirea psihopedagogică*. Polirom, Iași, 2008
- Sălăvăstru, D. - *Psihologia educației*. Polirom, Iași, 2004
- Cosmovici, A. & Iacob, L. – *Psihologie școlară*, Iași, 1999
- Crăciun, M. – *Psihologia sportului*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
- Dulămă, Eliza - *Metodologii didactice activizante (teorie și practică)*. Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008

- Ionescu, M., Chiș V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitară Clujeană, 2001

Bibliografie minimală

- Mih, V. – Psihologie educațională. ASCR, Cluj-Napoca, 2018.
- Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008
- Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004
- Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999
- Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
- Clîpa, O. & Duca, D. S. (2019). Eșecul școlar, în vol. Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar, coord. Violeta Enea, Editura Polirom, Iași. ISBN 978-973-46-6358-3

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Seminar introductiv în psihopedagogie. Semnificația formatorului (profesor, antrenor, instructor, mentor) – statut, roluri, competențe, standarde - eseu scurt, dezbateri „Ce înseamnă să fii profesor / antrenor / instructor?” 	2	Dezbateri, conversația, exercițiul	
<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea umană pe multiple paliere (fizică, cognitivă, psihosocială) și etape ale dezvoltării și maturizării <ul style="list-style-type: none"> - Factori ai dezvoltării (mediul, ereditatea, educația) - Dezvoltarea fizică, cognitivă, psihosocială pe etape de vârstă 	2	Expunerea, conversația, studiu de caz, dezbateri	
<ul style="list-style-type: none"> • Procesele psihice reglatorii cu aplicații în activitatea sportivă (motivație, voință, afectivitate) <ul style="list-style-type: none"> - Strategii de sporire a motivației - Rolul voinței în activitatea sportive - Rolul afectivității în activitatea sportivă, controlul emoțiilor 	2	Dezbateri, exercițiul, conversația, problematizarea	
<ul style="list-style-type: none"> • Personalitatea și metode de cunoaștere a personalității. Impactul personalității în activitatea sportivă – aplicații <ul style="list-style-type: none"> - Laturi ale personalității: temperament, caracter, aptitudini - Tipologii temperamentale - Teste de personalitate 	2	Studiu de caz, exercițiul, conversația, dezbateri	
<ul style="list-style-type: none"> • Stiluri de predare și învățare. Forme și stiluri de comunicare – aplicații <ul style="list-style-type: none"> - Condiții ale învățării eficiente - Strategii de predare și învățare 	2	Conversația, joc de rol, problematizarea	
<ul style="list-style-type: none"> • Asistența psihopedagogică în activitatea sportivă – metode și tehnici de cunoaștere și caracterizare psihopedagogică – fișa psihopedagogică <ul style="list-style-type: none"> - Diagnoza pedagogică - Principii ale cunoașterii elevului 	2	Exercițiul, conversația, demonstrația	
<ul style="list-style-type: none"> • Demersuri psihopedagogice și performanța sportivă – exemplificări și aplicații <ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea psihică de bază / de ramură / de concurs - Obiectivele sportului de performanță - Calitățile și funcțiile antrenorului 	2	Studiu de caz, problematizarea, dezbateri, exercițiul	

Bibliografie

- Scott, C. E., Fry, M. D., Weingartner, H., & Wineinger, T. O. (2021). Collegiate Sport Club Athletes' Psychological Well-Being and Perceptions of Their Team Climate. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 17-26.
- Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carboneau, N., & Mageau, G. A. (2022). Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Duckworth, A. (2018). Grit. Puterea pasiunii și a perseverenței. Publica
- Beard, A. (2019). Născuți pentru a învăța. Publica
- Clîpa, O. & Duca, D. S. (2019). Eșecul școlar, în vol. Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar, coord. Violeta Enea, Editura Polirom, Iași. ISBN 978-973-46-6358-3

- Pânișoară, G. (Ed.). (2019). Psihologia învățării: cum învață copiii și adulții. Polirom. Ionescu, D. (2020). Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării. Polirom.
- Mih, V. – Psihologie educațională. ASCR, Cluj-Napoca, 2018.
- Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008
- Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004
- Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999
- Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
- Dulamă, Eliza - Metodologii didactice activizante (teorie și practică). Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008
- Epuran, M., Holdevici, I. & Tonita F. – Psihologia sportului de performanță, Trei, București, 2022
- Ionescu, M., Chiș V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitară Clujeană, 2001

Bibliografie minimală

- Mih, V. – Psihologie educațională. ASCR, Cluj-Napoca, 2018.
- Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008
- Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004
- Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999
- Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
- Clipa, O. & Duca, D. S. (2019). Eșecul școlar, în vol. Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar, coord. Violeta Enea, Editura Polirom, Iași. ISBN 978-973-46-6358-3

9. 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, a așteptărilor și evaluărilor Inspectoratului Școlar Județean Suceava

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea conceptelor și principiilor didactice fundamentale psihopedagogice • Proiectarea, aplicarea, implementarea și evaluarea curriculumului educațional • Explicarea comportamentului elevilor utilizând diferite modele teoretice ale personalității • Aplicarea de instrumente psihopedagogice de cunoaștere a elevului 	Test docimologic	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea de modalități de acțiune pentru optimizarea procesului instructiv-educativ; • Analiza critică și evaluarea rezultatelor unor metode de cunoaștere a elevilor • Identificarea, interpretarea și argumentarea unor situații psihopedagogice • Identificarea și implementarea unor strategii ameliorative adaptate domeniului educației sportive 	Portofoliu Proiect în echipă Intervențiile studenților la nivelul seminariilor	50%
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- utilizarea conceptelor și principiilor specifice psihopedagogiei
- aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice viitorului profesor/antrenor/instructor
- exemplificarea manifestărilor comportamentale din perspectiva conceptelor psihopedagogice
- analizarea și interpretarea din perspectivă psihopedagogică a situațiilor practice

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- însușirea de abilități, cunoștințe în domeniul psihopedagogic
- exemplificarea manifestărilor comportamentale analizate și comentate din perspectiva conceptelor psihopedagogice

- analizarea și interpretarea din perspectivă personală a situațiilor psihopedagogice
- utilizarea conceptelor și principiilor didactice fundamentale în realizarea comunicării cu elevii și părinții acestora, cu celelalte cadre didactice și cu autoritățile educaționale
- însușirea unor strategii de cooperare profesională la nivelul școlii, cu familia și comunitatea locală, în vederea soluționării diferitelor probleme educaționale

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2023	Lect. dr. Diana Sînziana	Drd. Ana Maria Andrei

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura deșanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		FIZIOLOGIE			
Titularul activităților de curs		Lect. Univ. Dr. Mihai Constantinescu			
Titularul activităților aplicative		Lect. Univ. Dr. Mihai Constantinescu			
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator/lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator/lucrări practice		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	7

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	48
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard
	Laborator/lucrări practice	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 - Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2 - Organizarea curriculum-ului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
Competențe transversale	CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. CT3 - Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Să definească funcțiile normale ale structurilor organismului uman. Să informeze despre complexitatea morfofuncțională a viului (de la celulă la organism). Să cunoască funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură. Să coreleze noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului. Să conștientizeze integralitatea ființei umane privită holistic. Să cunoască posibilitățile neuro-endocrino-metabolice de adaptare la mediul extern, la factorii exogeni. (CP.1; CP.2; CT2.; CT.3)
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore 28	Metode de predare	Observații
Curs 1 DEFINIȚIA FIZIOLOGIEI (generale și speciale) a omului. Compoziția chimică a materiei vii. Proprietățile fundamentale ale materiei vii. FIZIOLOGIA CELULARĂ. Structura și funcțiile componentelor celulei	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 1 Pag. 3 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 2 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor. Rolul sistemului osos. Artrologie	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 2 Pag. 9 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 3 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 3 Pag. 12 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 4 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Arcul și actul reflex. Fiziologia sinapsei	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 4 Pag. 18 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 5 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Reflexele necondiționate și condiționate. Fiziologia sistemului nervos vegetativ	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 5 Pag. 23 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 6 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 6 Pag. 28 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 7 FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-	2	Prezentare power	Mihai Constantinescu

VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și funcțională). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice. Reglarea circulației		point/ slideuri explicație, conversație	Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 7 Pag. 31 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 8 FIZIOLOGIA SÂNGELUI. Homeostazia mediului intern. Funcțiile componentelor sângelui: elemente figurate și plasmă. Hemostaza. Grupele sanguine	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 8 Pag. 35 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 9 FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală a glucidelor, lipidelor, proteinelor, apei, sărurilor minerale	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 9 Pag. 38 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 10 FIZIOLOGIA APARATULUI URINAR. Funcțiile rinichiului. Nefronul. Formarea urinei: filtrarea glomerulară, reabsorbția și secreția tubulară. Reglarea formării urinei. Mictiunea	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 10 Pag. 41 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 11 FIZIOLOGIA SISTEMULUI ENDOCRIN. Rolul celor mai importanți hormoni secretați de glandele endocrine	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 11 Pag. 50 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 12 FIZIOLOGIA ANALIZATORILOR. Definiția, alcătuirea, clasificarea analizatorilor. Analizatorul interoceptiv, proprioceptiv, exteroceptiv. Analizatorul cutanat	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 12 Pag. 55 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 13 FIZIOLOGIA ANALIZATORILOR. Analizatorul olfactiv, gustativ, vizual, acustic, vestibular, kinestezic	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 13 Pag. 55 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 14 Recapitulare, verificarea cunoștințelor în vederea pregătirii susținerii examenului	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 14 Pag. 72 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)

Bibliografie

1. ***Netter Atlas of Physiology scan.pdf (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2023. (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Niculescu CT, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie minimală

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
S1.FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR.	2	Observația,	Mihai

Sistemul osos: compoziție chimică; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor. Rolul sistemului osos. Artrologie		demonstrația și exercițiul	Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 4
S2 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 9
S3 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Arcul și actul reflex. Fiziologia sinapsei	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 15
S4 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Reflexele necondiționate și condiționate. Fiziologia sistemului nervos vegetativ.	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 21
S5 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 27
S6. FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și funcțională). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice. Reglarea circulației, Fiziologia sângelui	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 31
S7. FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală a glucidelor, lipidelor, proteinelor, apei, sărurilor minerale	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 39
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. ***Netter_Atlas_of_Physiology_scan_.pdf (pus la dispoziție de titularul cursului) 2. Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2022-2023. (pus la dispoziție de titularul cursului) 3. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV) 4. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. (pus la dispoziție de titularul cursului) 5. Niculescu CT, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului) 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Constantinescu Mihai.. Suport digital curs Fiziologie, 2023. (pus la dispoziție de titularul cursului) 2. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV) 3. Niculescu CT, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului) 			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul științelor fundamentale, ce contribuie la formarea competențelor și capacităților profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților profesionale, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesionistului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Intelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor functii, mecanismelor care le asigura si factorii care le influenteaza(CP.1; CP.2; CT2.; CT.3)	- examen scris și oral	60%
Seminar	Intelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor functii, factorilor ce le influenteaza si mecanismelor care le asigura(CP.1; CP.2; CT2.; CT.3)	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	40%
Laborator/lucrări practice			
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Standarde pentru nota 5

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice

Standarde pentru nota 10

- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică
- parcurgerea bibliografiei
- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Standarde pentru nota 5

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice

Standarde pentru nota 10

- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică
- parcurgerea bibliografiei
- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Data completării 12.09.2023	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
Data avizării 18.09.2023	Semnătura responsabilului de program	
Data avizării în departament 20.09.2023	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în consiliul facultății 20.09.2023	Semnătura deșanului	

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: FOTBAL		
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius		
Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius /Asist. univ. dr. Ciubotaru Mihai		
Anul de studiu	I	Semestrul	2
		Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DF
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă		DI

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	16
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	PC, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; manuale
Desfășurare aplicații	Lucrări practice resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar • CP3 - Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. • CP4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
-------------------------	---

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor individuale și colective din jocul de fotbal, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire; (CP2,CP3,CP4,CT1,CT2)	
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele și procedeele tehnice și tactice din jocul de fotbal, momentele fundamentale și aspecte legate de utilizarea fotbalului ca mijloc al educației fizice (CP3,CP4, CT1,CT2)
	Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> - formarea profilului de demonstrant al principalelor acțiuni individuale și colective la nivelul cerințelor modelului final de joc; (CP4) - dobândirea capacității de organizare a competițiilor de fotbal la nivel școlar și local; (CT2) - însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente;(CT1,CT2) - angrenarea studenților în competiții sportive studentești.(CP3)

8. Conținuturi

Curs - 28	Nr. ore	Metode de predare	Observații
FOTBAL Curs teoretic = 28 ore			
Curs 1: Obiectul teoriei jocului de fotbal. Fotbalul ca disciplină științifică, sportivă, ca mijloc al educației fizice și sportive, ca sport complementar și ca spectacol sportiv;	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 1.1, pg. 8-20 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 2: Descrierea jocului de fotbal, caracteristicile jocului de fotbal, organizarea fotbalului pe plan național și internațional	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială	Bibliografie 1. Cap. 1.2,1.3,1.4 pg.22-38 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 3: Fotbalul – fenomen social, Valoarea formativă a jocului de fotbal, fotbalul mijloc de menținere a sănătății și jocul de fotbal la persoanele cu dizabilități	2 ore	(Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Metoda Icebreak	Bibliografie 1. Cap. 2.1,2.2,2.3,2.4 pg.44-57 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 4: Date privind istoricul jocului de fotbal: jocul cu mingea în antichitate, în evul mediu, în perioada modernă, evoluția fotbalului în România și scurt istoric al jocului de fotbal în orașul Suceava	2 ore	(spărgătorul de gheață)	Bibliografie 1. Cap. 3.1,3.2,3.3,3.4,3.5 pg.62-84 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 5: Bazele tehnicii jocului de fotbal – noțiuni generale despre tehnica jocului de fotbal; Tehnica – definiție, conținut, caracteristici și tendințe;	2 ore	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.1,4.2 pg.87-100 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 6 : Sistematizarea tehnicii; Descrierea elementelor tehnice fără minge	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 1. Cap. 4.2,4.3 pg.100-116 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 7 : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de transmitere a mingii: lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, aruncarea mingii de la margine (aut)	2 ore	Jocul de rol Învățarea experiențială	Bibliografie 1. Cap. 4.3.2 pg.102-116 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 8 : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii: preluarea, deposedarea adversarului de minge	2 ore	(Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.3 pg.116-125 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 9 : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de menținere a posesiei mingii: mișcările înșelătoare sau fentele, conducerea mingii, protejarea mingii	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.4 pg.125-136 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 10: Descrierea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului	2 ore		Bibliografie 1. Cap. 4.3.5 pg.136-155 +

Curs 11: Noțiuni generale despre bazele tacticii jocului de fotbal: definiție, caracteristici, sistematizare și elemente constitutive ale factorului tactic;	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	PPT(pus la dispoziție) Bibliografie 1. Cap. 5.1,5.2,pg.156-164+
Curs 12: Organizarea jocului. Momentele fundamentale ale jocului de fotbal: atac, apărare și tranziția	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului) Învățarea experiențială	6.1,6.2,6.3,pg.177- 190+ PPT(pus la dispoziție)
Curs 13: Acțiuni tactice colective de colaborare în atac și apărare;	2 ore	(Metoda KOLB)	Bibliografie 1. Cap. 5.3,pg.165-170+
Curs 14: Acțiuni tactice individuale de adversitate în atac și apărare	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	PPT(pus la dispoziție) Bibliografie 1. Cap. 5.4,pg.171-177+
Bibliografie			
1. GROSU Bogdan-Marius, <u>FOTBAL</u> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
2. GROSU Bogdan-Marius, <u>FOTBAL</u> – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
3. GROSU Bogdan-Marius, <u>FOTBAL</u> – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			
4. Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
5. Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
6. Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
Bibliografie minimală			
1. GROSU Bogdan-Marius, <u>FOTBAL</u> – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
2. GROSU Bogdan-Marius, <u>FOTBAL</u> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava,2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
3. GROSU Bogdan-Marius, <u>FOTBAL</u> – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
FOTBAL - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2			
1.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul		intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.16-34
1.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu interiorul labei piciorului (latul),cu șiretul plin, cu șiretul interior și șiretul exterior, cu exteriorul labei piciorului, prin deviere, lovirea mingii cu vârful labei piciorului, cu călcâiul, cu genunchiul, din vole, din demivole și prin forfecare			
2.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării mingii		intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.28-44
2.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării prin ricoșarea a mingilor rostogolite, prin amortizare a mingilor cu traiectorie înaltă (amortizare realizată cu laba piciorului, coapsa, pieptul, capul, abdomenul)			
3.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii		intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.44-54
3.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii cu latul piciorului și cu șiretul interior, plin și exterior			
4.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcării înșelătoare		intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.54-60
4.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcărilor înșelătoare executate cu minge, fără minge, de pe loc și din deplasare, executate cu diferite segmente ale corpului, cu una sau mai multe acțiuni de simulare			

<p>5.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul 5.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul de pe loc și din alergare, din săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele picioare, din plonjon, spre înainte, înapoi și în lateral</p> <p>6.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deposedării adversarului de minge 6.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de deposedare a adversarului de minge din față (frontal) , din lateral (cu piciorul interior și exterior adversarului) , din spate (cu piciorul interior și exterior adversarului) și prin alunecare (cu atac frontal, cu atac lateral și cu plonjon, cu atac posterior, prin alunecare cu un picior și cu ambele picioare) (2ore)</p> <p>7.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea protejării mingii 7.1. Învățarea și consolidarea protejării și păstrării mingii pe loc și în timpul conducerii acesteia</p> <p>8.Exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de la margine 8.1. Învățarea, consolidarea aruncării mingii de la margine de pe loc, cu elan, din plonjon</p> <p>9.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea jocului portarului 9.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea conținutului tehnicii portarului: poziția fundamentală, deplasarea în poartă, în suprafața porții, în careul de 16 m, prinderea mingilor de pe loc (fără și cu plonjon) și din deplasare (fără și cu plonjon), blocarea mingilor, boxarea mingilor (perpendiculare pe poartă, paralele cu poarta), devierea mingilor și repunerea mingii în joc (cu mâna și cu piciorul)</p> <p>10.Complexe tehnico-tactice și jocuri bilaterale pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea în condiții apropiate de joc și de joc a elementelor tehnico-tactice 10.1 Complexe de exerciții și jocuri specifice acțiunilor tactice de colaborare în atac: pasele între 2 sau mai mulți jucători 10.2 Complexe de exerciții privind realizarea de combinații tactice și jocuri specifice tacticii de colaborare în apărare: dublajul, suplinirea, sprijinul</p> <p>11.Jocuri cu temă (1,2,3 atingeri ale mingii, posesie) 12.Jocuri bilaterale sub formă de competiție și arbitraj</p>		<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea) practice(exersarea)</p>	<p>Bibliografie 2, pg.61-68</p> <p>Bibliografie 2, pg.68-78</p> <p>Bibliografie 2, pg.68-85</p> <p>Bibliografie 2, pg.85-94</p> <p>Bibliografie 2, pg.94-101</p> <p>Bibliografie 2, pg.101-109</p> <p>Bibliografie 2, pg.109-118</p> <p>Bibliografie 2, pg.118-127</p>
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV) GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV) GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV) Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021, (pus la dispoziție de titularul cursului) Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului) Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,2005, (pus la dispoziție de titularul cursului) 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019, (accesibilă la Biblioteca USV) GROSU Bogdan-Marius, 2014, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din 			

- Suceava, (accesibilă la Biblioteca USV)
3. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013, (accesibilă la Biblioteca USV)

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniul educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de fotbal (CP2,CP3,CT2) - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de fotbal (CP3,CP4,CT1,CT2) - Cunoașterea tacticii specifice jocului de fotbal (CP2,CP3 ,CT2)	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de fotbal 3 complexe tehnico-tactice (CP3,CP4, CT1)	- probe practice contra timp (participare competiții sportive)	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de fotbal, cunoașterea tehnicii de bază a jocului de fotbal (elemente și procedee tehnice - definiție, sistematizare, procedee, biomecanica mișcării, greșeli frecvente).

10.2. Standard minim de performanță evaluare la lucrările practice

Exersarea și demonstrarea izolat și în condiții de joc a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	
20.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: BASCHET				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
II d) Tutoriat	
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă.</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Să-și însușească cunoștințele și deprinderile specifice jocului de baschet, precum și noțiunile de bază din regulamentul jocului de baschet.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Baschet			
Curs teoretic = 28 ore			
1. Caracterizarea generală a baschetului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de baschet în lume și în România	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială	[1] Pag. 6-21
2. Procedee tehnice din jocul de baschet, noțiunea de element, procedeu, acțiune	2 ore	(Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[1] pag. 23-29
3. Noțiuni de regulament în jocul de baschet	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[1] pag. 5-96
4. Procedee tehnice cu și fără minge	2 ore	Brainstorming	[1] pag. 43-81
5. Procedee tehnice individuale în atac	2 ore	Lucrul în grupe mici	[3] pag. 221-224
6. Procedee tehnice individuale în apărare	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	[2] pag. 23-33 [1] pag. 32,33, 37, 44, 46, 50-53, 58,61,66,69
7. Greșelile de execuție. Cauzele apariției și formele de manifestare a greșelilor de execuție la principalele procedee specifice.	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	
8. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică)	2 ore	Explicația, conversația.	[1] pag. 29-81
9. Acțiuni colective în cadrul jocului, tactica în jocul de atac (acțiuni colective);	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 83-116
10. Tactica în jocul de apărare (acțiuni colective);	2 ore	Jocul de rol Învățarea experiențială	[1] pag. 117-143
11. Aspecte ale pregătirii fizice în baschet. Model operațional pentru pregătirea echipei reprezentative	2 ore		[3] pag.395-413
12. Arbitrajul competițiilor sportive de baschet	2 ore	(expunerea, explicația, conversația)	[4] pag. 54-96
13. Aparate ajutătoare în baschet	2 ore	conversația	PPT. 3 Aparate ajutătoare.
14. Recapitulare materie, discutare subiecte pentru examen	2 ore		[1,2,3,4]

Bibliografie

1. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004; (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).
3. Scarlat E., Scarlat M. – Educație fizică și sport, Ed. Didactica și Pedagogica, București 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului).
4. Regulamentul oficial al jocului de baschet ; *****www.frbaschet.ro 2022

Bibliografie minimală

1. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004; (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).
3. Regulamentul oficial al jocului de baschet; www.frbaschet.ro 2022

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
BASCHET - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2			
Lecția nr.1: Prezentarea cerințelor la disciplina baschet. Acomodarea studenților cu mingea. Teste inițiale. Verificarea nivelului de însușire a principalelor elemente: pasa, driblingul, aruncarea la coș, mișcarea în teren, izolat și în condiții de joc.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[1] pag. 5-15
Lecția nr.2: Învățarea poziției fundamentale, deplasării în teren, schimbării de direcție, piruetei, opririi și pivotării Regulament: Instalații în baschet.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[1] pag. 16-21
Lecția nr. 3: Învățarea ținerii, prinderii, protecției și pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare. Driblingul. Joc școală: „Cine totalizează cele mai mult pase”, „Câștigă mingea”. Regulament: pași, dublu dribling	2 ore	metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire. intuitive (observarea, demonstrația),	[1] pag. 22-31
Lecția nr. 4: Învățarea aruncării la coș cu o mână, respectiv două de pe loc și a urmăririi la panou. Joc școală: aruncări la coș de pe loc după procedeul ales: coșurile înscrise din aruncările cu o mână valorează 2 puncte, cele înscrise cu două mâini 1 punct. Aruncări la coș din deplasare de pe diferite poziții. Regulament: angajarea între doi jucători, posesia alternativă și așezarea la aruncarea liberă.	2 ore	practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare. intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea).	[2] pag. 55-58
Lecția nr. 5: Învățarea aruncării la coș din alergare și din săritură. Repetarea aruncării la coș de pe loc și a driblingului, precum și a celorlalte elemente tehnice. Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren. Regulament: linia de fund, linia de centru (marcaje ale terenului), repunerea din lateral și de sub coș.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 72-74

Lecția nr. 6: Învățarea marcajului și a demarcajului în relația 1x1. Intercepția. Capacul. Regulament: regula de 3" 5" 8" 24" Fixarea aruncărilor.	2 ore	practice(exersarea)	[1] pag. 39-50
Lecția nr. 7: Organizarea unei competiții tabela Berger	2 ore	practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[1] pag. 61-63
Lecția nr. 8: Învățarea acțiunii tactice individuale: Combinația „dă și du-te”. Repetarea depășirii și a pătrunderii. Regulament: timp de joc, scor egal și prelungiri.	2 ore	practice(exersarea)	[2] pag. 122-124
Lecția nr. 9: Învățarea blocajului și a ieșirii din blocaj. Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren cu executarea blocajului și a ieșirii din blocaj. Regulament: înlocuiri de jucători.	2 ore	practice(exersarea)	[2] pag. 173-174
Lecția nr. 10: Învățarea atacului în superioritate/ inferioritate numerică și a apărării în inferioritate/ superioritate numerică. Repetarea blocajului și a ieșirii din blocaj. Regulament: foia de arbitraj.	2 ore	practice(exersarea) intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[2] pag. 104-108, 130-132
Lecția nr. 11: Învățarea contraatacului cu intermediar, cu pasă direct de la vârf și a apărării împotriva contraatacului. Joc școală: echipa care înscrie din contraatac, rămâne în teren.	2 ore	practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[1] pag. 70-78
Lecția nr. 12: Învățarea atacului în semicerc (așezare în dispozitiv, circulația mingii și a jucătorilor, finalizarea prin pătrundere) și a apărării om la om. Consolidarea elementelor învățate prin joc.	2 ore	practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[2] pag. 190-191
Lecția nr. 13: Învățarea atacului cu un jucător pivot și a apărării zonă (sistemul 2-1-2). Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet.	2 ore	practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[2] pag. 205-208
Lecția nr. 14: Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet.	2 ore	practice(exersarea),	[1,2,3,4]

Bibliografie

1. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Fleancu J. L. Ciorbă C. – Baschet îndrumar practico metodic, Ed. Cultura, Pitești 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului).
3. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).
4. Scarlat E., Scarlat M. – Educație fizică și sport, Ed. Didactica și Pedagogica, București 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului).

Bibliografie minimală

1. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Fleancu J. L. Ciorbă C. – Baschet îndrumar practico metodic, Ed. Cultura, Pitești 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului).

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în educație fizică și sport, în vederea unei inserții cât

mai facile în câmpul muncii, fiind în concordanță cu cerințele actuale. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea practicării acestei discipline, punând accent pe 3 compartimente importante: tehnic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă






Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv baschet. (CT1). Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării, (C1, CT3) Noțiuni de bază din regulament (C2).	- examen oral	50%
Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în condiții izolate de joc (CT2, C3). Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor (C4). Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral (C5).	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 3 complexe tehnico-tactice.	50%

Standarde minim de performanță

10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs: Însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic și teoretic, cunoașterea terminologiei specifice, a principalelor elemente și procedee tehnice din jocul de baschet, dimensiunile terenului și a instalațiilor și principalele norme prevăzute în regulamentul jocului de baschet.

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă: Participare la 80 % lucrări practice, însușirea parțială a principalelor procedee tehnice, progresul individual, parcurgerea parcurșului aplicativ cu maxim 2 greșeli esențiale și una neesențială și reușirea marcării unui număr de 8 coșuri la proba de aruncări libere.

Notă: Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
19.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20.09.2023		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
21.09.2023		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Crăciun Maria Daniela				
Titularul activităților de seminar	Lector univ dr Holubiac Iulian				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	Lucrări practice	1	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	Lucrări practice	14	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	55
Total ore pe semestru	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector 	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard, smartboard, tensiometru, manechin resuscitare, trusă de prim ajutor.
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> •

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 – Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicare în practică a cunoștințelor teoretice însușite.
Competențe transversale	CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivele generale ale disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei CP2, CT2 - Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate CP3,CT2 - Cunoașterea metodelor de acordare a primului ajutor CP3, CT3 - Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară CP2, CT3
--------------------------------------	---

8. Conținuturi

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR CURS TEORETIC = 2 ORE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Ce este sănătatea? Ce înseamnă educația. Profilaxia. Kinetoprofilaxia. Ce este primul ajutor, cine îl acordă. Principii în acordarea primului ajutor.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14 +PPT (pus la dispoziție)
2. Sănătatea planetei (a mediului înconjurător) – ecologia. Resursele naturale. Factorii de mediu influențează sănătatea. Igienă, domeniu de interes general.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14 +PPT (pus la dispoziție)
3. Resuscitarea cardio-respiratorie - Suportul vital de bază la adulți și copii. Situații speciale. Utilizarea defibrilatorului semiautomat.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19 +PPT (pus la dispoziție)
4. Conduita în calamități: cutremure, incendii, inundații, alunecări de teren, etc.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14 +PPT (pus la dispoziție)
5. Conduita în cazurile de suspendare a conștiinței (lipotimia, sincopa, starea hipoglicemică, tetania, comițialitatea, comele etc.). Șocul – clasificare, conduită.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19 +PPT (pus la dispoziție)
6. Primul ajutor în hemoragii externe, exteriorizate sau interne. Accidente casnice, de muncă etc.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 15, Bibliografie 19, Bibliografie 21 +PPT (pus la dispoziție)
7. Igiena alimentației. Măsuri de urgență în vărsături, diaree, deshidratare, aspirare-inhalare de corpi străini (dezobstrucția căilor aeriene superioare, manevra Heimlich).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 15, Bibliografie 21, Bibliografie 22 +PPT (pus la dispoziție)
8. Igiena persoanei. Igiena la locul de muncă. Înțepăturile de insecte (albine, viespi, căpușe etc.). Mușcăturile de animale (câini, șerpi, vipere).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 7,

			Bibliografie 10 +PPT (pus la dispozitie)
9. Conduita în caz de înec, trăsnet sau electrocutare. Degerătura, hipotermia, insolajia, arsura.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 21, +PPT (pus la dispozitie)
10. Sindromul de dependență: cafea, tutun, alcool, droguri etc. Intoxicații diverse: respiratorii, digestive, cutanate.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14 +PPT (pus la dispozitie)
11. Primul ajutor în traumatisme: ale țesuturilor moi, osoase (fracturi), articulare (entorsa, luxația).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 1, Bibliografie 7, Bibliografie 8, Bibliografie 18, Bibliografie 22, +PPT (pus la dispozitie)
12. Planificarea familială și contracepția. Sănătatea reproducerii și a familiei	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 10 +PPT (pus la dispozitie)
13. Prevenirea bolilor contagioase cu transmitere aeriană, fecal-orală, cu poartă de intrare piele și mucoase	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 16 +PPT (pus la dispozitie)
14. Psihigiiena individuală și interpersonală (socio-profesională). Prevenirea și controlul agresivității (tentativa de suicid, hetero-agresivitatea, violența în familie și societate).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14 +PPT (pus la dispozitie)

Bibliografie

- Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
- Branea I. Medicul Salvării. ediția a doua, Ed Helicon, 1996;
- Bîlha Claudia, Educație pentru SĂNĂTATE și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2016;
- Crăciun Maria Daniela, Educație pentru sănătate și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2022;
- Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002;
- Mârza Doina. Kinetoprofilaxie primară, TEHNOPRESS, Iași, 2005;
- Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015;
- Muşat Carmina Liana, Igienă și prim ajutor medical în educație fizică și sport, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2002;
- Negru I., Cum să acorzi primul ajutor în peste 50 de urgențe medicale, Editura Medicală, București , 2007;
- Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006;
- Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004;
- Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educational, 2007;
- Titircă Lucreția, Urgențele medico-chirurgicale, sinteze, Ed. Medicală, București 2020;
- Spira M. Minighid de sănătate, Ed. Didactica Publishing House, 2018;

15. Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007;
16. Ghid de prevenție a infecției COVID -19 pe înțelesul tuturor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2020;
17. Guidelines for Resuscitation 2021, European Resuscitation Council(ERC);
18. Primul ajutor calificat, Editura Ministerului administrației și internelor, București, 2009;
19. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;
20. Igienă și primul ajutor, Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;
21. Manual de prim ajutor, Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura Litera, București, 2019;
22. www.smurd.com

Bibliografie minimală

1. Crăciun Maria Daniela, Educație pentru sănătate și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2022;
2. Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006;
3. Guidelines for Resuscitation 2021, European Resuscitation Council(ERC);
4. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;
5. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura Litera, Bucuresti, 2019.

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR –LUCRĂRI PRACTICE 28 ORE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Sănătatea (planetei și a mediului înconjurător) – ecologia. Resursele naturale. Factorii de mediu influențează sănătatea. Igienă, domeniu de interes general.	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 8, Bibliografie 10
2. Manevre generale folosite în acordarea primului ajutor: parametri funcționali evaluați în acordarea primului ajutor, principii în acordarea primului ajutor	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 1, Bibliografie 7, Bibliografie 20
3. Resuscitarea cardio respiratorie: reguli, conduită.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19
4. Primul ajutor în cazurile de suspendare a conștienței (lipotimia, sincopa, șoc, starea hipoglicemică, tetania, comișalitatea, comele.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19
5. Tehnica aplicării bandajelor și tratarea plăgilor	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19, Bibliografie 21,
6. Hemostaza corectă în hemoragiile capilare, venoase, arteriale	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19, Bibliografie 21,
7. Primul ajutor în vărsături, diaree, deshidratare, aspirare-inhalare de corpi străini (dezobstrucția căilor aeriene superioare, manevra Heimlich). Alimentația și sănătatea. Boli legate de alimentație. Principii alimentare corecte.	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 15, Bibliografie 21, Bibliografie 22
9. Primul ajutor în degerături, insolății, arsuri și electrocutări.	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 21
11. Primul ajutor în entorse, luxații, fracturi	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 11, Bibliografie 15, Bibliografie 19

12. Primul ajutor în contuzii, întinderi și rupturi musculare	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 11, Bibliografie 15, Bibliografie 19
14. Verificare practica	2 ore	Evaluare practică prim ajutor	

Bibliografie

1. Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
2. Branea I. Medicul Salvării. ediția a doua, Ed Helicon, 1996;
3. Bilha Claudia, Educație pentru SĂNĂTATE și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2016;
4. Crăciun Maria Daniela, Educație pentru sănătate și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2022;
5. Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002;
6. Mârza Doina. Kinetoprofilaxie primară, TEHNOPRESS, Iași, 2005;
7. Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015;
8. Mușat Carmina Liana, Igienă și prim ajutor medical în educație fizică și sport, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați, 2002;
9. Negru I., Cum să acorzi primul ajutor în peste 50 de urgențe medicale, Editura Medicală, București, 2007;
10. Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006;
11. Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004;
12. Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educational, 2007;
13. Titircă Lucreția, Urgențele medico-chirurgicale, sinteze, Ed. Medicală, București 2020;
14. Spira M, Minighid de sănătate, Ed. Didactica Publishing House, 2018;
15. Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007;
16. Ghid de prevenție a infecției COVID -19 pe înțelesul tuturor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2020;
17. Guidelines for Resuscitation 2021, European Resuscitation Council(ERC);
18. Urgențe medico-chirurgicale, Editura Ministerului administrației și internelor, București, 2009;
19. Manual European de Prim Ajutor, Crucea Rosie, București, 2012;
20. Igienă și primul ajutor, Crucea Rosie, București, 2012;
21. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura Litera, București, 2019;
22. www.smurd.com

Bibliografie minimală

1. Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
2. Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006.
3. Manual European de Prim Ajutor, Crucea Rosie, București, 2012
4. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura Litera, București, 2019

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ; pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Disciplina are ca scop cunoașterea regulilor igienă și problemelor cu care se confruntă sănătatea publică. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, care asigură un suport practic util în practicarea propriei profesii. De asemenea, este foarte importantă recunoașterea urgențelor și acordarea primului ajutor în aceste situații.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea informațiilor pentru un stil de viață sanatos.CP1, Cunoașterea algoritmului de intervenție în cazurile de urgență.CT2	- examen scris	50%
Seminar			
Laborator	Cunoașterea problemelor cu care se confrunta sănătatea publică CP1 Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate.CP1 Deprinderea tehnicile de acordare a primului ajutor CP1, CT2	- prezenta și activitatea la lucrări - caiet de lucrari practice cu temele tratate pe parcurs - Verificare interactivă la sfarsitul orei - verificare practica din prim ajutor	10% 10% 10 % 20 %
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practică;
- cunoașterea algoritmului de prim ajutor în diverse situații;

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice;
- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- aplicarea în diverse situații a manevrelor de prim ajutor;

Participare la 85 % lucrări practice și promovarea verificării practice cu minim nota 5.

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
18.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
20.09.2023	

**FIȘA DISCIPLINEI
(Licență)**

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE IARNĂ: PATINAJ, SCHI ALPIN		
Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA		
Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA		
Anul de studiu	I	Semestrul	2
Tipul de evaluare	EXAMEN		
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC- complementară		DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă		DI

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

I a. Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I b. Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
II b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
II d. Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, materiale pentru aplicații, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale, filme metodice puse la dispoziție pe you tube.
Desfășurare aplicații	Lucrări practice - resurse materiale: echipament de schi (schiuri, clăpări, bețe, căști, costume de schi, mănuși, cagule), echipament pentru patinaj (patine), patinoar, cronometru, fluier, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP1. Proiectarea modulară a disciplinei schi alpin și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar • CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de schi alpin
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive de iarnă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive de iarnă • CT3 - Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei		Formarea cunoștințelor teoretice și practice privind practicarea schiului alpin la nivel de bază, învățarea deprinderilor specifice de schi alpin, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire;(CP2, CP3, CP4, CT1, CT2, CT3).
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la tehnica schiului alpin și aspecte metodice specifice sporturilor de iarnă privind desfășurarea schiului alpin ca mijloc al educației fizice (CP3, CP4, CT1,CT2, CT3)
	Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> - formarea profilului de demonstrant al principalelor acțiuni tehnice individuale de schi alpin, la nivel de model (CP4) - dobândirea capacității de organizare a competițiilor de schi alpin la nivel școlar și local; (CT2) - însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente de iarnă;(CT1,CT2) - <u>an</u>grenarea studenților în competiții sportive studențești.(CP3)

8. Conținuturi

CURS –An I – 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Bazele generale ale predării schiului; Factori care influențează procesul de predare în schi alpin.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT problematizarea Brainstorming	Bibliogr.4, p.17 (pus la dispoziție); Bibliogr.5., p.30 (Biblioteca USV)
2. Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri; Particularități metodice în predarea schiului.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT Brainstorming	Bibliogr.4, p.18-20 (pus la dispoziție) Bibliogr.5., p.33 (Biblioteca USV)
3. Materiale și echipamente speciale în schi. Tehnica și metodică schiului alpin;Tehnica de bază : acomodarea cu echipamentul specific, căderea și ridicarea din căzătură, mersul pe schiuri, alunecarea de bază, schimbările de direcție pe loc.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT. Brainstorming	Bibliogr.4, p.32 -36 (pus la dispoziție) Bibliogr.1.p.121 (Pus la dispoziție)
4. Tehnica și metodică schiului alpin: frânări, opriri, urcări, trecerile denivelărilor de teren, ocolirile și tehnica ocolirilor.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, Brainstorming problematizarea	Bibliogr.4, p.37-50(pus la dispoziție) Bibliogr.1.p.124 (Pus la dispoziție)
5. Metodică predării schiului în școală; Lecția de	2 ORE	Prelegerea,	Bibliogr.4, p.37-

schi alpin, structura lecției și particularitățile predării în schi.		expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	50(pus la dispoziție)
6. Particularitățile predării schiului în școală; Aspecte și particularități ale metodelor de predare.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea, Brainstorming	Bibliogr.4, p. 68-75 (pus la dispoziție)
7. Probele schiului alpin; Regulamentul unei tabere de schi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.4, p. 77 (pus la dispoziție)
8. Alunecarea pe schiuri. Coborârile directe fără frânare	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 135 (pus la dispoziție)
9. Schimbări de direcție în coborâre fără frânare	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 135 (pus la dispoziție)
10. Accelerări, derapaje și opriri - mișcări de accelerare în coborâre, oprirea prin pivotare, derapajul frânat, contraderapajul	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 149 (pus la dispoziție)
11. Ocolirile - elemente ce stau la baza ocolirilor - pregătire, declanșare, conducere.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea, Brainstorming	Bibliogr.1, p. 153 (pus la dispoziție)
12. Forme intermediare de ocolire spre vale cu schiurile paralele (ocolirea prin pivotare, cristiania pe movilă, cristiania cu depărtare, cristiania spre vale cu deschidere).	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 153 (pus la dispoziție)
13. Forme de bază ale cristianiei spre vale (cristiania cu rotație, cristiania cu contraderapaj, cristiania spre vale cu amortizare).	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 177 (pus la dispoziție)
14. Simțul alunecării (mișcării) și amplitudinea de a învăța să schiezi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea, Brainstorming	Bibliogr.1, p. 64 (pus la dispoziție)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> BALINT, GH., (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași BALINT, GH., GAȘPAR P., (2008), Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini GRIGORAȘ, P., (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca HOSTIUC N., (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> BALINT, GH., (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași HOSTIUC N., (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 			

3. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București

Lucrări practice	Nr.ore		
<p>Instruire tehnică <i>Instruire în tehnica schiului alpin</i></p> <p>1. Acomodarea cu schiurile și alunecarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obișnuirea cu clăpării, schiurile și bețele; - Adoptarea poziției fundamentale pe schiuri; - Schimbarea direcției de pe loc prin: pași succesivi, vârf peste vârf, coadă peste coadă, săritură; - Urcarea pantei direct prin pas bătut, oblic, în trepte, în foarfecă, în ½ foarfecă; 	2	<p>Metode de predare</p> <p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Observații</p> <p>Bibliogr.1, p.126 (pus la dispoziție Bibliogr.5, p.36-39 (pus la dispoziție));</p>
<p>2. Coborâri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - coborâre directă pe linia pantei cu oprire în contrapantă sau plat; - controlul poziției echilibrate în coborâre directă; - echilibru longitudinal; - echilibru lateral; - balansul vertical; 	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.40 (pus la dispoziție));</p>
<p>3. Trecceri peste denivelări de teren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trecceri peste schimbări de înclinație a pantei; - trecceri peste movile și rupturi de pantă prin amortizare; 	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.1, p.142 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.51 (pus la dispoziție);</p>
<p>4. Schimbări de direcție din alunecare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocolire prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei; 	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.41 (pus la dispoziție);</p>
<p>5. Ocolire prin pași succesivi spre vale;ocolire prin pivotare de pe linia pantei fără balans,</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.55 (pus la dispoziție);</p>
<p>6. Ocolire de pe linia pantei cu balans, oprire prin pivotare; cristiania spre vale cu depărtare.</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.62 (pus la dispoziție);</p>
<p>7. Cristiania spre vale cu desprindere, cristiania spre vale pe movilă, cristiania spre vale prin rotație.</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.58-59 (pus la dispoziție);</p>
<p>8. Acomodarea cu patinele și alunecarea pe gheață. Menținerea echilibrului, căzătura și ridicarea din căzătură.</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.85 (pus la dispoziție);</p>
<p>9. Insușirea poziției fundamentale pentru menținerea echilibrului pe patine.</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)</p>
<p>10. Invățarea pașilor specifici de alunecare pe gheață; transferul greutății de pe un picior</p>	2	<p>Explicația Demonstrația</p>	<p>Bibliogr.3., p.35 (pus la dispoziție)</p>

pe altul. Menținerea echilibrului în alunecare.		Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
11. Schimbări de direcție în alunecare prin pași succesivi.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.3 (Biblioteca USV)
12. Intoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.3., p.37 (pus la dispoziție)
13. Joc "Patinaj cu minge" de consolidare a pasului de patinaj.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.4 (Biblioteca USV)
14. Consolidarea pasului de patinaj prin joc invenție proprie.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.5 (Biblioteca USV)

Bibliografie

- BALINT, GH.**, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași
- BALINT, GH., GAȘPAR P.**, (2008), Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini
- CARL POE**, (2002), Conditioning for Figure Skating: Off-Ice Techniques for On-Ice Performance, Paperback - Carl Poe, McGraw-Hill Companies.
- GRIGORAȘ, P.**, (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca
- HOSTIUC N.**, (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de jos" Galați
- PAȚA O.C.**, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
- PAȚA O.C.**, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București
- PATA OANA**, (2021), The consolidation of the skating step for the physical education and sport students through a „upball-skating” inovative game, The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement, ISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131, Volume XIII issue 2/2020, p.11.

Bibliografie minimală

- BALINT, GH.**, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași
- HOSTIUC N.**, (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de jos" Galați
- PAȚA O.C.**, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
- PAȚA O.C.**, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniului educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practicant reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei schiului alpin (CP2, CP3, CP4, CT1, CT2, CT3) - Cunoașterea tehnicii de bază a schiului alpin (CP2, CP3, CP4, CT1, CT2, CT3) - Cunoașterea metodicii de predare a schiului alpin (CP2, CP3, CP4, CT1, CT2, CT3)	- examen oral	50%
Lucrări practice / Laborator	Exersarea și demonstrarea izolat a procedeelelor de bază de schi alpin (coborâre directă, coborâre oblică, frânare în plug, ocoliri cu plug și ocoliri cu schiurile paralele) (CP3, CP4, CT1, CT2, CT3)	- colocviu individual: parcurea unui traseu marcat cu porți	50%

Standard minim de performanță

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci) la curs

Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei schiului alpin, a conținutului și a tehnicii de bază a schiului, precum și a metodicii de predare a procedeelelor tehnice de bază. Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei schi alpin. (Urcări, întoarceri pe loc, coborâre directă, frânări, ocoliri cu schiurile neparalele, ocoliri cu schiurile paralele - cristianii)

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci) la activitate aplicativă

- cunoașterea deprinderilor specifice de bază ale schiului alpin (întoarceri, urcări, coborâri, opriri).
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.
- prezența la lucrările practice;

Demonstrarea deprinderilor specifice de schi alpin, izolat (tipuri de urcări, întoarceri pe loc, coborârea directă, frânarea în plug), sau aplicând procedeele tehnice învățate (coborâri directe, ocoliri cu schiurile neparalele);

Data completării 15.09.2023	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
Data avizării 20.09.2023	Semnătura responsabilului de program	
Data avizării în departament 20.09.2023	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în consiliul facultății 20.09.2023	Semnătura decanului	

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: CULTURISM		
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin		
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin		
Anul de studiu	I	Semestrul	2
Regimul disciplinei	Tipul de evaluare		Colocviu
	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		DD
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă		DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	26
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, materiale pentru aplicații, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Lucrări practice	- resurse materiale: materiale didactice specifice pentru activități fizice
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP3 - Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. CP4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de aplicare a metodelor pentru dezvoltarea forței la diferite categorii de persoane.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Culturismul în contextul societății contemporane	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 7-25 + PPT (pus la dispoziție)
Aptitudinea motrică forță în educație fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 26-39 + PPT (pus la dispoziție)
Aptitudinea motrică forță - forme de manifestare, metodica dezvoltării	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 40-50 + PPT (pus la dispoziție)
Regimurile de contracție (concentric, excentric) și dezvoltarea forței	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 51-54 + PPT (pus la dispoziție)
Regimurile de contracție (izometric, pliometric, electrostimulație),	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 54-59 + PPT (pus la dispoziție)
Alternarea regimurilor de contracție, planificarea exercițiilor de forță	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 59-67 + PPT (pus la dispoziție)
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (culturistă)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 68-70 + PPT (pus la dispoziție)
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (10x10)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 70-74 + PPT (pus la dispoziție)
Aspecte metodologice. Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclul primar)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 75-80 + PPT (pus la dispoziție)
Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclul gimnazial)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 81-85 + PPT (pus la dispoziție)

Fișa disciplinei

Stretchingul și dezvoltarea forței	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 85-93 + PPT (pus la dispoziție)
Refacerea după efortul muscular	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 93-107 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea forței musculare (generalități, caracteristici)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 108-110 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea forței musculare (teste, mod de administrare)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 110-124 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>. (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. Cometti, G., Les methods du developement de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>.
4. Dragnea, A., Teodorescu, S., Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
7. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV)
9. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)
10. Załiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)

Bibliografie minimală

1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. Załiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Lecția 1</p> <p>1. Prezentarea condițiilor specifice disciplinei: cerințe, prezențe, evaluare.</p> <p>2. Evaluare inițială.</p> <p>3. Modalități de aplicare a metodei circuitului în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 19-27
<p>Lecția 2</p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei culturiste / bodybuilding în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 28-34

<p>Lecția 3 1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 35-37
<p>Lecția 4 1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 (a seriilor forțate) în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 38-40
<p>Lecția 5 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor mijlocii în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 41-43
<p>Lecția 6 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor explozive în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 44-46
<p>Lecția 7 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor submaximale în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 47-49
<p>Lecția 8 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor maxime și supramaximale în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 50-52
<p>Lecția 9 1. Modalități de aplicare a metodei contracțiilor izometrice în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 53-54
<p>Lecția 10 1. Modalități de aplicare a metodelor bulgară și bulgară în serie în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 55-60
<p>Lecția 11 1. Modalități de aplicare a metodei postoboseală (contracții concentrice) în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 61-64
<p>Lecția 12 1. Modalități de aplicare a metodei excentric - concentric în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 65-68
<p>Lecția 13 1. Modalități de aplicare a metodei lucrului până la oboseală (contracții izometrice) în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 69-72
<p>Lecția 14 1. Modalități de aplicare a metodei stato-dinamice (contracții izometrice) în culturism. 2. Evaluare finală.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 73-78

Bibliografie

1. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>. (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. Dragnea, A., Teodorescu, S., Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Leuciuc F.V., Culturism (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2016 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
7. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV)
9. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)
10. Zațiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)

Bibliografie minimală

1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Culturism (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2016 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Zațiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului (CP3, CP4, CP5, CT1, CT2). - Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea forței și masei musculare, dezvoltarea forței în educația fizică școlară, stretchingul.	- examen scris și oral	50%

Fișa disciplinei

	refacerea după efortul muscular, evaluarea forței musculare (CP3, CP4, CP5, CT1, CT2).		
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea forței și masei musculare (CP3, CP4, CP5, CT1, CT2).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
Standard minim de performanță			
Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / antrenator.			
Standard pentru nota 5			
CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea forței și masei musculare			
Standard pentru nota 10			
CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea forței și masei musculare, dezvoltarea forței în educația fizică școlară, stretchingul, refacerea după efortul muscular, evaluarea forței musculare LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea forței și masei musculare			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație	
15.09.2023			
Data avizării	Semnătura responsabilului de program		
16.09.2023			
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament		
20.09.2023			
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului		
20.09.2023			

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul	
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba străină (Franceză)		
Titularul activităților de curs	-		
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE		
Anul de studiu	I	Semestrul	2
			Tipul de evaluare
			C
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	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
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	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Acces la Internet
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT 3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de către studenți a unor competențe de comunicare în limba franceză specifice nivelului A2+/B1 (CT 3) • Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege și produce un discurs oral sau scris, formulat în limba franceză standard, pe teme familiare și din domeniul educației fizice și sportului. (CT 3) • Familiarizarea studenților cu strategiile folosite în interacțiunile cotidiene din viața privată, publică și profesională în limba franceză. (CT 3) • Formarea competenței studenților de a traduce din/în franceză un discurs oral sau scris din domeniul educației fizice și sportului. (CT 3) • Stimularea curiozității față de alte culturi și civilizații. în vederea unei mai bune integrări în viața profesională, oriunde s-ar desfășura ea. (CT 3)
-----------------------------------	---

8. **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode și strategii didactice	Observații (materiale didactice, texte)
1. <i>Introducere: Limba franceză pentru educația fizică și sport. Jocurile olimpice.</i> Prezentarea disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale	<i>Istoria Jocurilor Olimpice</i> https://www.youtube.com/watch?v=sALm95WSpMQ https://www.youtube.com/watch?v=LX6u6dltVNo
2. <i>A fi student la Educație fizică și sport.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea identității (nume, prenume, data nașterii, vârsta, domiciliul, statutul profesional)	4	Traducere Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală	<i>Portretul sintetic</i> Fișe cu anunțuri matrimoniale
3. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport: profesor, antrenor, arbitru.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea preferințelor/ pasiunilor	4	Lectură și traducere de documente media.	<i>Antrenor, arbitru sau profesor?</i> https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/entraineur.html http://etudiant.aujourdhui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/arbitre.html https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/professeur-e-de-sport.html
4. <i>Corpul uman. Aparatul digestiv, sistemul respirator/ cardiovascular, aparatul urinar/ genital, sistemul nervos, aparatul locomotor.</i> Lexic de specialitate. A numi/ a descrie	4	Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală Lectură, analiză și traducere de articole științifice.	Planșe, flipchart, creioane colorate
5. <i>Sporturi și sportivi.</i> Lexic de specialitate. A caracteriza. Exprimarea interogației.	4	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale Problematizare Exerciții de tip întrebare-răspuns Jocuri pe roluri	Zinédine Zidane vs David Beckham https://www.youtube.com/watch?v=rzXuBtLHys&t=117s

6. <i>Avantajele și dezavantajele sportului.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea opiniei	2	Brainstorming. Lectură și traducere de articole de presă.	<i>Sportul în existența cotidiană</i> https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2519872-sport-recommande-par-semaine-bienfaits-dans-ers/
7. <i>Locul sportului în societatea contemporană.</i> Lexic de specialitate. A descrie/ a explica	2	Lectură și traducere de articole de presă	<i>Locul sportului în societatea post-industrială</i> http://archives.lesechos.fr/archives/cercle/2016/08/23/cercle_159760.htm#
8. <i>Sportul în România și în Europa.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea comparației	2	Activitate de documentare Dezbatere	<i>Starea sportului în România</i> https://dilemaveche.ro/ta/starea-sportului
9. <i>Spații, echipamente și materiale pentru sportivi.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea prețului	2	Activitate de documentare Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://www.lefigaro.fr/social/macron-promet-5000-equipements-sportifs-de-proximite-en-plus-d-ici-2024-20211014
10. <i>Bilanș.</i> Sinteză; evaluarea/ autoevaluarea activității pe parcurs.	2	Chestionar de evaluare a seminarului. Chestionar de autoevaluare	

Bibliografie

1. Bădescu Ilona, Guță Ancuța, Pănculescu Dorina (2011): *Corpul omenesc în expresii (domeniul român-francez)*, Aius
2. Breton, Gilles; Lepage, Sylvie; Rouse, Marie (2010): *Réussir le DELF B1*, Didier
3. Descotes-Genon, Christiane; Morsel, Marie-Hélène; Richou, Claude (2010): *L'exercisier, B1-B2*, PUG
4. Di Giura, Marcella; Beacco, Jean-Claude (2009): *Alors? Méthode de français fondée sur l'approche par compétences*, Didier
5. Di Giura, Marcella; Beacco, Jean-Claude (2009): *Alors? Cahier de grammaire*, Didier
6. Gancz, Andrei; Frachon, Marie-Claude; Gancz, Margareta (1999): *Dites-le en français* - Ghid al actelor de vorbire, București, Corint
7. Mandelbrojt-Sweeney, M. (2006): *Limba franceză pentru medici și asistente*, traducere de Alina Gavriloaia, Iași, Polirom
8. Markey, Dominique; Decoo, Wilfried; De Baere, Dirk; Debeer, Carlos (1995): *Carte de visite 5*, Van In - Lier
9. Saraș, Marcel; Ștefănescu, Mihai (reeditată în 2003): *Gramatica practică a limbii franceze*, Meteor Pres
10. Stavarache, Ioana; Antonela-Olivia Stavarache (coord.), (2020): *Bonne santé: ghid practic de franceză medicală, termeni & subtilități*, Iași, Meridiane Print Publishing

Sitografie

1. Educația fizică și sportivă în școlile canadiene <https://www.dcp.edu.gov.on.ca/fr/curriculum/elementaire-education-physique-sante>
2. Texte oficiale referitoare la educația fizică și sportivă în Franța <https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Textes-officiels-concernant-l-education-physique-et-sportive-en-France.html>
3. Jocurile olimpice 2024 Paris 2024 - Site officiel du comité d'organisation

Filme

Astérix și Obélix la Jocurile Olimpice

Bibliografie minimală

- Fișele distribuite de profesor.

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

- Seminarul își propune dezvoltarea competenței de comunicare în limba franceză a studenților, urmărind ca aceștia să dezvolte competențe specifice B1, așa cum sunt ele descrise în *Cadrul european comun de referință pentru limbi* (Consiliul Europei, 2001, Didier). Se urmărește de asemenea educația în spiritul plurilingvistului și pluriculturalismului, conform exigențelor formulate de Consiliul Europei.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea activă la seminare; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru; • Adecvarea discursului produs în limba franceză (corectitudine, coerență) la contexte specifice domeniului educației fizice și sportului (interlocutor/i, situație de comunicare, cerință) ; • Identificarea și redarea prin traducere a sensului unui text din domeniul educației fizice și sportului. 	<p>Evaluarea pe parcurs: Observația sistematică (cuantificarea participării active la seminare) (60%) Verificarea temelor (40%)</p> <p>Evaluarea finală: Probă orală – Colocviu (Evaluarea prezentării candidatului; evaluarea prezentării orale a unui subiect din domeniul educației fizice și sportului, având ca punct de plecare traducerea unui text de specialitate)</p>	<p>50%</p> <p>50%</p>

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs – nu e cazul

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- studentul identifică sensul discursurilor scrise și orale în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice și sportului;
- studentul reușește să interacționeze oral cu interlocutorul în limba franceză, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice și sportului (greșelile de limbă pe care le face nu împiedică interacțiunea, nu modifică sensul mesajului).
- studentul manifestă deschidere culturală, promovând, prin modul în care colaborează cu ceilalți și își construiește discursurile, valorile europene (respectul față de culturile celorlalți, toleranța etnică și religioasă, solidaritatea etc.).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
20.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
22.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2023	Olga GANCEVICI

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	de Educație Fizică și Sport
Departamentul	de Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba Engleză				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lect.dr. Alice Iuliana Roșu				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Colocviu
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	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	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		5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		5
II d) Tutoriat		-
III Examinări		2
IV Alte activități (precizați):		-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
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	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• sala dotată cu calculator, videoprojector, ecran de proiecție, tablă
	Laborator	• -
	Proiect	• -

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	•
Competențe transversale	CT.3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul educației fizice și a sportului. •
-----------------------------------	---

8. **Conținuturi**

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba engleză: <i>Sporting Performance and Food</i>. Exerciții de vocabular; exerciții cu mai multe variante. Formare de cuvinte. 	3 ore	Expunere Explicație	Traducere de texte din limba engleză și retroversiune
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba engleză: <i>Nutrition and Athletic Performance. The Relationship between healthy food and sports</i>. Exerciții de vocabular și de refrazare. 	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>WHO launches guide on healthy food at sports events</i>. Exerciții de vocabular. Formare de cuvinte prin derivare. 	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Understanding the five different types of gymnastics</i>. Exerciții de vocabular: alimente sănătoase vs fast food. 	3 ore	Conversație Problematizare	
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba engleză: <i>Basic Volleyball Rules and Terms</i>. Exerciții de parafrază și de vocabular: toxicologia alimentelor, contaminarea alimentelor. 	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba română: <i>Expresii corporale și euritmie</i>. Exerciții de vocabular: principiile generale ale igienei umane. 	3 ore	exemplificarea, analiza, sinteza	
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Radiologie și imagistică medicală</i>. Exerciții de refrazare. Exerciții cu mai multe variante. Exerciții de vocabular. 	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba română în limba engleză: <i>Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport</i>. Exerciții de parafrază, cu mai multe variante și de vocabular: categorii de plante modificate genetic, activități fizice și consumul caloric. 	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba română în limba engleză: Metode și tehnici de reeducare neuro-motorie. Exerciții cu mai multe variante și de vocabular. 	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Recapitulare finală. 	2 ore		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (A-L)</i>, Editura Performantica, Iași, 2015. • Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (M-Z)</i>, Editura Performantica, Iași, 2016. • Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012. • Bell, R.T., <i>Teoria și practica traducerii</i>, Polirom, Iași, 2000. • Levițchi L. (coord), <i>Dicționar tehnic englez- român și român-englez</i>, Editura Tehnică, București. • Levițchi L., Bantaș A., - <i>Dicționar englez-român</i>, Editura Teora, București, 1998. • Nida E.A., <i>Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă</i>, Editura Institutul European, Iași, 2004 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (A-L)</i>, Editura 			

- Performantica, Iași, 2015.
- Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, *Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (M-Z)*, Editura Performantica, Iași, 2016.
 - Badea G., *Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.
 - Levițchi L. (coord), *Dicționar tehnic englez-român și român-englez*, Editura Tehnică, București

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

- **Conținutul disciplinei este în conformitate cu tematica disciplinei din alte centre universitare din țara și străinătate**

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-		
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • utilizarea corectă a termenilor de specialitate în procesul de traducere și interpretare ; • efectuarea de operații de transfer interlingvistic; • interpretarea unui text sursă și producerea unui text țintă. 	Verificarea etapelor traducerii unui text științific + examen oral	50%+50%
Laborator	-		
Proiect	-		
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • utilizarea corectă a termenilor de specialitate din limba engleză în limba română. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație Lect.dr. Alice Iuliana ROȘU
------------------	-------------------------------	---

Data avizării în departament 20.09.2023	Semnătura directorului de departament Conf. Univ. Dr. Bogdan Marius GROSU
--	--

Data aprobării în consiliul facultății 20.09.2023	Prof. Univ. Dr. Petru GHERVAN
--	-------------------------------