

FIȘA DISCIPLINEI
(masterat)

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	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE ÎN LICEU		
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius		
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius		
Anul de studiu	I	Semestrul	I
Tipul de evaluare	Examen		
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare		DAP
	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	2	Curs	1	Seminar	1	Lucrări practice		Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Lucrări practice		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	20
II d) Tutoriat	
III.Examinări	2
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	70
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	• Videoprojector, dvd-uri, cd-uri
Desfășurare aplicații	Seminar • planșe, scheme, figuri

6. Competențe specifice acumulate

Competențe generale	<ul style="list-style-type: none"> CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.
Competențe specifice domeniului	<ul style="list-style-type: none"> CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme. CS7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire. CS8. Formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.

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

Obiectivul general al disciplinei	Realizarea competenței de generare a unor strategii proprii de planificare- predare-evaluare a conținuturilor cuprinse în programa școlară la clasele IX-XII la disciplina Educație Fizică și Sport
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 14 ore			
1. Curs 1 - Metodica activităților motrice – explicarea conceptului, conținuturi și operațiile procesului de învățământ, Documentele oficiale privind educația fizică școlară (2 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap. 1, pg.9-27, Bibliografie 4, cap.2, pag.19-29
2. Curs 2 - Sistemul metodelor de instruire din educație fizică și sport A. Metodele de predare B. Metodele de învățare C. Metode de proiectare (orientări metodologice moderne) D. Metode de evaluare în educație fizică și sport E. Metode de refacere a capacității de efort F. Metode de corectare a greșelilor de execuție G. Metode de asigurare și sprijin	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap.4, pg.57-92
3. Curs 3 - Procesul de predare în educație fizică și sport la liceu - Conceptul de predare, Stilurile de predare, Comunicarea în educație fizică și sport - Planificarea conținuturilor de predare, Organizarea predării, Conducerea lecției, Evaluarea lecției	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap.6, pg.149-174
4. Curs 4 - Procesul de învățare în educație fizică și sport (4 ore) - Conceptul de învățare, Tipurile de învățare, Tipurile de învățare motrică, Etapele învățării motrice - Învățarea – proces de autoreglare, Învățarea motrică în educație fizică, Rolul memoriei în învățarea motrică	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap.7, pg.181-205
5. Curs 5 - Proiectarea activității în educație fizică și sport - Conceptul de proiectare didactică, Tipurile de proiectare didactică, Etapele proiectării - Operațiile realizării proiectării didactice, Realizarea proiectării didactice eșalonate, Planul tematic anual, Planul calendaristic semestrial	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap.8, pg.209-236
6. Curs 6 - Sistemul formelor de organizare folosite în practicarea exercițiilor fizice în liceu (2 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap.10, pg.301-312
7. Curs 7 - Relația specialist-subiect în activitățile de educație fizică și sport (2 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1, cap.12, pg.329-336
Bibliografie			
1. Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i> , Editura PIM, Iași, 2008 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
2. Ungureanu-Dobre A., <i>Didactica specialității –Educație fizică și Sport-</i> , Editura Bren, 2019 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
3. Rață G., Rață B., <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i> , Editura EduSoft, Bacău, 2006 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
4. Rață G., Rață Gheorghe, <i>Educația fizică și metodică predării ei</i> , Editura PIM, Iași, 2008 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
5. Savescu I., <i>Educație Fizică – Ghid orientativ pentru titularizare și definitivat</i> , Editura Aius Printed, Craiova 2008 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
Bibliografie minimală			
1. Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2004 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
2. Savescu I., <i>Educație Fizică – Ghid orientativ pentru titularizare și definitivat</i> , Editura Aius Printed, Craiova 2008,			

(pus la dispoziție de titularul cursului)

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMINAR – 14 ore			
1. Metodologia dezvoltării calităților motrice: Viteză, Îndemânare/Coordonare (2 ore)	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografie 3, cap.3, pg.119-159,cap.5, pg.243-273
2. Metodologia dezvoltării calităților motrice: Forță, Rezistență (2 ore)	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB) Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 3, cap.2, pg.66-80,cap.4, pg.195-205 Bibliografie 4, cap.3, pg.31-49, pg.56-65 Bibliografie 4, cap.9, pg.175-181
3. Structura lecției de educație fizică la liceu (2 ore)	2 ore		
4. Organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport la liceu (2 ore)	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	
5. Aspecte metodice ale predării atletismului la liceu (2 ore)	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 5, cap.9, pg.161-173 Bibliografie 5, cap.9, pg.175-242
6. Aspecte metodice ale predării gimnasticii la liceu (2 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5, cap.9, pg.261-277,277-289,291-303,306-314
7. Metodologia de învățare a conținuturilor din jocurile sportive (2 ore)	2 ore		
Bibliografie			
1. Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i> , Editura PIM, Iași, 2008 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
2. Ungureanu-Dobre A., <i>Didactica specialității –Educație fizică și Sport-</i> , Editura Bren,2019(pus la dispoziție de titularul cursului)			
3. Rață G.,Rață B., <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i> , Editura EduSoft, Bacău, 2006(pus la dispoziție de titularul cursului)			
4. Rață G.,Rață Gheorghe, <i>Educația fizică și metodică predării ei</i> , Editura PIM, Iași, 2008(pus la dispoziție de titularul cursului)			
5. Savescu I., <i>Educație Fizică – Ghid orientativ pentru titularizare și definitivat</i> , Editura Aius Printed, Craiova 2008(pus la dispoziție de titularul cursului)			
Bibliografie minimală			
1. Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2004(pus la dispoziție de titularul cursului)			
2. Savescu I., <i>Educație Fizică – Ghid orientativ pentru titularizare și definitivat</i> , Editura Aius Printed, Craiova 2008, (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 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	- evaluarea unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale primite; (CG4., CS5) - evaluarea capacității de aplicare a	- examen scris și oral	50%

	informațiilor primite într-o cerință dată;(CG4,CS8) - evaluarea capacității de comunicare scrisă; (CG4,CS7.)		
Seminar	- evaluarea unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale primite;(CG4,CS8) - formarea capacității de comunicare verbală orală;(CG4,CS7.)	Prezentarea orală unei teme date în cadrul unui seminar sub formă de PPT	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Îndeplinirea a minim 2 din criteriile de evaluare de la curs și a minim 2 din criteriile de evaluare seminar (total 2 din 3)
Elaborarea unei strategii proprii de prezentare sub formă scrisă a conținuturilor informaționale prevazute în subiectul primit la examen

Prezența a 50% din cursuri

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

îndeplinirea celor 2 criterii de evaluare seminar

Elaborarea unei strategii proprii de prezentare sub formă orală a conținuturilor informaționale prevazute în subiectul primit la referat

Prezența a 70% din seminarii pe parcursul semestrului

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
18.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
 (masterat)

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Biomecanica motricității						
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian						
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Benedek Florian						
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen		
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare						DAP
	Categoría 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	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	32
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II.d) Tutoriat	3
III. Examinări	
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	69
Total ore pe semestru (I+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	• resurse materiale: sala de curs, banci, scaune, videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	• resurse materiale: Sala de seminar, Calculatoare, Aparatura electronica
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme. CS6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. CS11. Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării și dezvoltării profesionale.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului. (CG2, CS5,CS6,CS11)
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 14 ore	14 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009 Disponibil la biblioteca USV PPT pus la dispoziție Bibliografie [6]
1) Biomecanica generală	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> - definiție și obiectul de studiu al biomecanicii - concepte fundamentale ale biomecanicii - particularitățile biomecanice ale aparatului locomotor - noțiuni de biomecanică generală 	2 ore		
2 MECANISMELE GENERALE ALE LOCOMOȚIEI			
<ul style="list-style-type: none"> - Pârghiile osoase - centrul de greutate - centrul suprafeței corpului uman - forțele interne și externe 	2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009 Disponibil la biblioteca USV PPT pus la dispoziție Bibliografie [6]
3 BIOMECANICA MEMBRULUI SUPERIOR	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> - biomecanica articulației scapulo-humerale - biomecanica antebrațului - biomecanica cotului - (2 ore) 	2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009 Disponibil la biblioteca USV PPT pus la dispoziție Bibliografie [6]
4 BIOMECANICA MEMBRULUI INFERIOR	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> - Femurul, încărcarea femurului - Biomecanica articulației femuro-tibiale - Biomecanica gleznei (2 ore) 	2 ore		
5 BIOMECANICA COLOANEI VERTEBRALE	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> - Mișcările coloanei vertebrale - Curburile coloanei vertebrale - Segmentul motor al coloanei vertebrale (2 ore) 	2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009 Disponibil la biblioteca USV PPT pus la dispoziție
6 BIOMECANICA MERSULUI	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> - Caracteristicile pasului - Pasul dublu - Biomecanica activității musculare în mers - (2 ore) 	2 ore		
7 BIOMECANICA ALERGĂRII	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> - Pasul alergător - Caracteristicile alergării 	2 ore		Biomecanica,

- <i>protocoale de măsurare a vitezei (2 ore)</i>			Editura PIM, Iași, 2009 Disponibil la biblioteca USV PPT pus la dispoziție Bibliografie [6]
---	--	--	--

Bibliografie

1. A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
2. T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
3. M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
4. C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981
5. Baci C. – Biologia locomotiei umane, Educație fizica și Sport, București 1969.
6. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
7. Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iași, dec, 2005.
8. Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.
9. Opreșan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.
10. Potașu, V. F., Popescu D., - Curs de mecanică teoretică, vol. 1, 2, Universitatea Tehnică „Gh. Asachi” Iași, 1995.
11. Wiggins K. L., Malkin S., – Bearing pressure distribution – The University of Texas, Austin (U.S.A.) June 16, 1971.

Bibliografie minimala

1. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
2. Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iași, dec, 2005.
3. Edwards C. M., Halling J., - J. Mech. Engng. Sci., 10 (1968) 121.
4. Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.
5. Opreșan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminarii	14 ore	Verbale	PPT pus la dispoziție Bibliografie [2]
1 Biocinematica <i>Spațiul și timpul în mecanica clasică, viteza și accelerația unui mobil, tipuri de mișcări întâlnite în natură (2 ore)</i>	2 ore	(expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
2 Biodinamica <i>Principiile fizicii Newtoniene (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
3 Tipuri de forțe întâlnite în mecanică <i>Tipuri de forțe întâlnite în mecanică, tensiunea din fir și forța de reacțiune normală (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție Bibliografie [2]
4 Biocinetica <i>Lucrul mecanic, Energia cinetică și potențială, Puterea și randamentul (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
5 Biostatica. Pârghii <i>Echilibrul corpurilor, Centrul de greutate al corpului uman, Tipuri de pârghii în corpul uman (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
6 Proprietăți elastice ale mușchilor și oaselor <i>Tensiuni și deformații, deformația de alungire, comprimare și de torsiune (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție Bibliografie [2]
7 Funcționalitatea articulației genunchiului <i>Suprafețele articulare, mijloace de unire, ligamentele genunchiului și rolul acestora în mers (2 ore)</i>	2 ore		
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970. 2. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009 			

3. T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
4. M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
5. C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor 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 curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunostintelor teoretice Cunoașterea conceptelor de bază ale biomecanicii Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activitati pentru perfectionarea si dezvoltarea sa profesionala (CG2, CS5,CS6,CS11)	- examen oral	50%
Seminar	Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului	- colocviu individual Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator			
Proiect			

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 / angajator.

Standard minim de performanță, nota 5 CURS

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
16.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
18.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	

FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

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 EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FITNESS ȘI AGREMENT				
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	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categoría 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	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	45
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	45
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	40
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	130
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

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 transversale	CG2 - Elaborarea un program personal de autoperfecționare.
Competențe profesionale	CS1 - Aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale. CS2 - Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile. CS3 - Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese. CS4 - Capacitatea de a evalua probleme complexe și de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii. CS9 - Formarea obișnuinței studiului individual pentru valorificarea optimă și creativă a propriului potențial prin dezvoltarea unor capacități de aplicare în relații de parteneriat cu alte persoane și implicarea în dezvoltarea instituțională. CS11 - Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării și dezvoltării profesionale.

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de cunoștințe de specialitate și a modalităților de aplicare a acestora în funcție de particularitățile grupului și a condițiilor avute la dispoziție.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Starea actuală a societății umane	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 5-13 + PPT (pus la dispoziție)
Conceptul de fitness	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 14-15 + PPT (pus la dispoziție)
Componentele fitness-ului: clasificare, componente, principii de lucru. Sportul pentru toți	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 16-19 + PPT (pus la dispoziție)
Compoziția corporală și echilibrul energetic	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 20-23 + PPT (pus la dispoziție)
Alimentația și practicarea exercițiilor fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 24-28 + PPT (pus la dispoziție)
Îmbunătățirea condiției fizice (viteza)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 35-38 + PPT (pus la dispoziție)
Îmbunătățirea condiției fizice (capacități coordinative și mobilitate)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 41-47 + PPT (pus la dispoziție)
Îmbunătățirea condiției fizice (forță și rezistență)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 29-34, 39-40 + PPT (pus la dispoziție)
Exercițiile calistenice și metoda Pilates. Metode antrenament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 48-59, + PPT (pus la dispoziție)

Fișa disciplinei

Nivelul de percepție a efortului fizic. Rolul muzicii în practicarea exercițiilor	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 60-63, + PPT (pus la dispoziție)
Vârsta și condiția fizică (creștere și dezvoltare, procesul de îmbătrânire, modificări fiziologice la vârstnici)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 64-68, + PPT (pus la dispoziție)
Obiceiuri sănătoase în practicarea exercițiilor fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 69-71, + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea condiției fizice la diferite categorii de populație (copii, tineri, adulți, vârstnici)	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 72-115, + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. Baroga, L., Haltere și culturism. Editura Sport-Turism, București, 1977. (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>.
6. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>.
7. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
9. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
10. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)
11. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV)
12. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)

Bibliografie minimală

1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
5. Leuciuc F.V., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)

Fișa disciplinei

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 75-76
Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 29-34
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 35-38
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale capacităților coordinative	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 41-44
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale rezistenței	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 39-40
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 48-63
Dezvoltare fizică generală. Testarea finală	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 75-76
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Baroga, L., Haltere și culturism. Editura Sport-Turism, București, 1977. (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV) 3. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului) 4. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului) 5. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. http://www.u-bourgogne.fr. 6. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. http://www.u-bourgogne.fr. 7. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului) 8. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 9. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 10. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului) 11. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV) 12. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV) 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului) 			

Fișa disciplinei

București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului)

3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)

4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)

5. Leuciuc F.V., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)

1. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (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, din ciclul de masterat profesional, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale prin folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student.

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 fitnessului (CG2, CS1, CS2, CS3, CS4, CS9, CS11). - Cunoașterea activităților specifice: îmbunătățirea condiției fizice, vârsta și condiția fizică, efectele îmbătrânirii asupra condiției fizice (CG2, CS1, CS2, CS3, CS4, CS9, CS11).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice fitnessului (CG1, CS1, CS2, CS3, CS4, CS8, CS9).	- 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

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 pentru nota 5

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului.
LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice fitnessului.

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului.
LUCRĂRI PRACTICE: Cunoașterea activităților specifice: îmbunătățirea condiției fizice, vârsta și condiția fizică, efectele îmbătrânirii asupra condiției fizice.
Exersarea în structuri specifice fitnessului.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
15.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
18-09-2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA HANDBALULUI ÎN LICEU				
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	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categoría 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	2	Curs	1	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar		Lucrări practice	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	15
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	24
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	69
Total ore pe semestru (I.b+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	- 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 transversale	CG3 - Conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului.
Competențe profesionale	CS6 - Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. CS7- Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire. CS10 - Dezvoltarea unor aptitudini și capacități de valorificare a cunoștințelor dobândite în procesul de învățământ, de asigurare a modalității de selecție pentru activitatea sportivă și de organizare managerială în instituțiile de profil.

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 handbal, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția de educație fizică în ciclul liceal. Programa pentru disciplina Educație Fizică în liceu	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 5-40 + PPT (pus la dispoziție)
Caracteristicile jocului de handbal. Conținuturile disciplinei Handbal în ciclul liceal	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 41-53 + PPT (pus la dispoziție)
Elemente și procedee tehnice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 54-67 + PPT (pus la dispoziție)
Tactica jocului de handbal	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 68-74 + PPT (pus la dispoziție)
Sisteme de joc în atac și apărare. Fazele atacului și apărării la handbalul în școală	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 75-83 + PPT (pus la dispoziție)
Particularitățile de vârstă ale elevilor de liceu. Noțiuni de regulament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p.84-96 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea echipei reprezentative de handbal a liceului. Participarea în competițiile școlare	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p.97-110 + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000 Ghervan P. - Handbal teorie, metodică și practică, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2006 Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu – îndrumar practico-metodic, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2019 Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu (note de curs) (pus la dispoziție de titularul cursului) 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000 Ghervan P. - Handbal teorie, metodică și practică, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2006 Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu – îndrumar practico-metodic, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2019 Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu (note de curs) (pus la dispoziție de titularul cursului) 			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Poziția fundamentală în atac și apărare. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 11-21
Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 22-33
Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 34-46
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și în apărare (Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere, Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul)	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 48-55
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și în apărare (Depășirea – contracararea depășirii)	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 56-69
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului. Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 70-83
Consolidarea elementelor de tactică colectivă în atac și apărare	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 84-86
Bibliografie			
1. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic), ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava			
2. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV HANDBAL - ÎNDRUMAR PRACTICO-METODIC, Ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava			
Bibliografie minimală			
1. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic), ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, 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 educație 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 optim, punând accent pe 4 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic, regulament și participarea în competițiile școlare.

Fișa disciplinei

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 (CG3, CS6, CS7, CS 10) - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal (CG3, CS6, CS7, CS 10) - Cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal (CG3, CS6, CS7, CS 10)	- 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 (CG3, CS6, CS7, CS 10)	- 2 complexe tehnico-tactice, joc - probe de evaluare formativă (test docimologic, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive)	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.

Standarde minime pentru nota 5:

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea și demonstrarea izolat a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de handbal.

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal.

Standarde minime pentru nota 10:

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de handbal.

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal, cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal, cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
15.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
18.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

**FIȘA DISCIPLINEI
(Masterat)**

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 SPORTIVĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA GIMNASTICII ÎN LICEU DAP 01.05				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Oana PAȚA				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Oana PAȚA				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen 4 CREDITE
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – disciplină de sinteză, DAP – Disciplină de aprofundare				DAP
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă (obligatorie), DO - opțională (la alegere), DF - facultativă (liber aleasă)				DI

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

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

II. Distribuția fondului de timp	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	25
II c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	24
II d. Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	
Total ore studiu individual	69
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"> resurse materiale: PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT, soft-uri educaționale. CD-uri, DVD-uri, foi A4 și A3, planșe. mod de organizare: frontal metode utilizate în predare: prelegere, explicație, curs interactiv, joc de rol mod de organizare: frontal, grup, individual resurse materiale: planșe. Kinograme, video-proiector, cărți.
Desfășurare aplicații	<p>Lucrări practice</p> <ol style="list-style-type: none"> - metode: verbale (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), evaluarea. - resurse procedurale: grup /pereche, individual - resurse materiale: materiale didactice specifice mod de organizare: frontal, grup, individual resurse materiale: saltele de gimnastică, obiecte portative(bastoane, corzi, panglici, cercuri, mingi), aparate de gimnastică, ladă de

		gimnastică, capra de gimnastică, trambulina semielastică.
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe generale	C.G.3. Conceperea și conducerea unor secvențe de lecție, abordând diferite teme din sfera gimnasticii acrobatică, aerobice sau a gimnasticii ritmice.
Competențe specifice	C.S.6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție a mijloacelor specifice de gimnastică acrobatică, aerobică și ritmică, în cadrul lecțiilor practice, însușirea cunoștințelor teoretice și metodice vizând predarea gimnasticii în lecția de educație fizică la nivel liceal. C.S.7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete privind predarea/învățarea elementelor acrobatică specifice gimnasticii. C.S.10. Dezvoltarea unor aptitudini și capacități de valorificare a cunoștințelor dobândite în cadrul lecțiilor cu teme din gimnastică, aplicarea lor în spectacole sau alte activități cultural-sportive organizate în cadrul liceal.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice gimnasticii și diversificarea mijloacelor în vederea învățării elementelor acrobatică din conținutul gimnasticii la liceu, însușirea săriturilor la aparatele de gimnastică și a unei succesiuni metodice corecte în vederea aplicării lor optime, corecte, în procesul de instruire în liceu.	
Obiectivele specifice	Curs	C.G. 3. Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la tehnica și metoda elementelor acrobatică care alcătuiesc conținutul gimnasticii în liceu, precum și a săriturilor la aparatele de gimnastică, aspecte fundamentale privind predarea elementelor acrobatică și a săriturilor în liceu.
	Seminar	
	Laborator	Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție a elementelor acrobatică prevăzute în programa pentru clasele IX- XII, în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal.(CS6) Însușirea metodelor de predare a elementelor acrobatică și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică, a metodelor de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire. (CS7) Dezvoltarea unor aptitudini și capacități de valorificare a cunoștințelor dobândite în procesul de învățământ, privind utilizarea cunoștințelor de gimnastică în vederea organizării unor spectacole și concursuri sportive , de asigurare a modalității de selecție pentru activitatea sportivă (CS10)
	Proiect	

8. Conținuturi

CURS - 14 ore		Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Conținutul și particularitățile gimnasticii în cadrul lecției de educație fizică la nivel liceal Reflectarea conținutului gimnasticii în curriculum-ul liceal la disciplina "Educație fizică"	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 12, p.13-25 (pus la dispoziție). Bibliografie 12, p.27-32 (pus la dispoziție).	
2.Conținuturi de gimnastică acrobatică pentru clasele a IX- a, a-X-a, a – XI- a și a XII –a Elemente acrobatică statice și dinamice Variante de legări de elemente și linii acrobatică Modele de exerciții liber alese, la sol	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 12, p.33-51 (pus la dispoziție). Bibliografie 4, p.98-106	
3.Conținuturi de gimnastică acrobatică pentru clasele a IX- a, a-X-a, a – XI- a și a XII –a Sărituri la capră: În sprijin depărtat, în sprijin ghemuit printre brațe, în sprijin depărtat cu întoarcere. Sărituri la lada de gimnastică: cu rostogolire la lada situată longitudinal; cu sprijin (în depărtat, ghemuit)pe lada așezată	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare	Bibliografie 1, p.226 - 231 (Biblioteca USV)	

transversal		PPT, planșe, vizionare filme. Observația	
4.Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală în lecțiile de educație fizică la liceu Principiile de alcătuire a unui complex de dezvoltare fizică armonioasă	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 6, p.37-42 (pus la dispoziție)
5.Rolul exercițiilor de gimnastică ritmică în lecțiile de educație fizică la liceu	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 8, p.17-23 (pus la dispoziție)
6.Gimnastica aerobică și rolul exercițiilor aerobice în lecțiile de educație fizică la liceu	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 7, p.17-24 (pus la dispoziție)
7.Rolul mijloacelor de gimnastică acrobatică, ritmică, aerobică în alcătuirea programelor pentru spectacole și manifestări artistice școlare	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 7, p.25-32 (pus la dispoziție).

Bibliografie

1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatic, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatic, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
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.
7. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
8. STOENESCU, G., (1978), Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport – Turism, București
9. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaveros, București.
10. TALAGHIR, L-GH., (2010), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați
11. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport - Turism, București
12. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București

Bibliografie minimală

1. LUCA A., (1987), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
3. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
4. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
5. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaveros, București.
6. STOENESCU, G., (1978), Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport – Turism, București
7. TALAGHIR, L-GH., (2010), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția 1. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (libere) pe fond muzical. Repetarea unor legări de elemente acrobatice, linii acrobatice, exercițiu la sol (liber ales); Repetarea săriturilor simple cu sprijin la aparatele de gimnastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 12, p.13-25 (pus la dispoziție). Bibliografie 12, p.27-32 (pus la dispoziție).
Lecția 2. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (cercuri). Consolidarea unor legări de elemente acrobatice, linii acrobatice. Consolidarea săriturii în depărtat la capra de gimnastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 12, p.33-51 (pus la dispoziție). Bibliografie 4, p.98-106
Lecția 3. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, la banca de gimnastică. Perfecționarea legărilor de elemente acrobatice, linii acrobatice. Consolidarea săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 1, p.226 - 231 (Biblioteca USV)
Lecția 4 Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (panglici). Exercițiu la sol pe fond muzical. Sărituri la plasa elastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 6, p.37-42 (pus la dispoziție)
Lecția 5 Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (mingi). Ansamblu de minim 4 executanți, cu obiecte portative la alegere, pe fond muzical.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 8, p.17-23 (pus la dispoziție)
Lecția 6 Pași specifici de gimnastică aerobică. Alcătuirea unui program cu exerciții de gimnastică aerobică, pe muzică (low impact aerobic).	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 7, p.17-24 (pus la dispoziție)
Lecția 7. Prezentarea la alegere a unui exercițiu la sol cu elementele acrobatice învățate, a unui program de gimnastică aerobică pe fond muzical, sau a unui exercițiu de gimnastică ritmică cu sau fără obiect portativ.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 7, p.25-32 (pus la dispoziție).

Bibliografie

1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
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 Elisaváros, București.
7. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaváros, București.
8. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaváros, București.
9. STOENESCU G., (1978), Gimnastică ritmică sportivă, Editura Sport - Turism, București
10. TALAGHIR, L-GH., (2009), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați
11. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport - Turism, București
12. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București

Bibliografie minimală

1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaváros, București.
3. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaváros, București.
4. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaváros, București.
5. STOENESCU G., (1978), Gimnastică ritmică sportivă, Editura Sport - Turism, București
6. TALAGHIR, L-GH., (2009), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați

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 obișnuiește 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 profesorului.

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 gimnasticii în liceu (CS7,CS10) - Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică ritmică (CS6,CS7,CS10) - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a săriturilor la aparatele de gimnastică(CS7,CS10) - Cunoașterea mijloacelor de gimnastică aerobică (CS6,CS7,CS10)	- examen oral	50%
Lucrări practice	Exersarea, demonstrarea și conducerea unor programe de gimnastică ritmică sau de gimnastică aerobică și a săriturilor la aparatele de gimnastică.(CS6,CS7)	- colocviu individual	25%

Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect	Portofoliu cu trei teme la alegere dintre cele prezentate la curs	- probe de evaluare formativă (portofoliu - referate pe teme predate la curs)	25%
10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs			
Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)			
<ul style="list-style-type: none"> - însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea terminologiei specifice gimnasticii acrobatice (denumirea, sistematizarea și tehnica de bază a elementelor acrobatic care se predau la liceu și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică); - parcurgerea bibliografiei minimale; - prezentarea unui portofoliu alcătuit din 3 teme discutate la curs. 			
Standard minim de performanță pentru nota 10 (zece)			
<ul style="list-style-type: none"> - Recunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice gimnasticii acrobatic pentru nivel liceal. - Cunoașterea conținutului gimnasticii acrobatic și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică. - Cunoașterea tehnicii specifice și a metodicii de predare a elementelor acrobatic și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică, prevăzute în programă pentru clasele IX-XII. - Cunoașterea noțiunilor fundamentale de gimnastică aerobică. - Cunoașterea noțiunilor fundamentale de gimnastică ritmică. 			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă			
Standarde minime pentru nota 5			
<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la lecții cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru (min.3 lecți) - Prezentarea unui exercițiu la alegere dintre cele trei variante cuprinse în evaluare (un exercițiu la sol cu minim o linie acrobatică și o diagonală, prezentarea unui mini - complex de gimnastică aerobică (minim 4 pași diferiți), prezentarea unui exercițiu de gimnastică ritmică, sau, prezentarea unei sărituri la aparatele de gimnastică (dintre săritura în depărtat la capra de gimnastică și săritura la lada de gimnastică). Se va alege una dintre cele 4 probe prezentate mai sus. 			
Standarde minime pentru nota 10			
<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la lecții cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, conducerea unor secvențe ale lecției. - Prezentarea unui exercițiu la alegere dintre cele trei variante cuprinse în evaluare (un exercițiu la sol cu minim 2 linii acrobatic și două diagonale, prezentarea unui complex de gimnastică aerobică (minim 12 pași diferiți), prezentarea unui exercițiu de gimnastică ritmică, sau, prezentarea unei sărituri la aparatele de gimnastică (săritura la capră, săritura cu rostogolire la ladă, sau săritura cu sprijin plutitor la lada de gimnastică). Se vor alege două dintre cele 4 probe prezentate mai sus. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2023		
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

(masterat)

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 EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ATLETISMULUI ÎN LICEU				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Elena Vizitiu				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Elena Vizitiu				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	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	2	Curs	1	Seminar		Laborator	1	Proiect	
I b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar		Laborator	14	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	30
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	72
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	CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.
Competențe transversale	CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme. CS6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. CS11. Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării

și dezvoltării profesionale.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor viitorilor profesori în educație fizică și sport, cu accent pe atletism, pentru a asigura o predare eficientă și îmbunătățirea calității educației fizice în învățământul liceal. (CG2, CS5, CS6, CS11)
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1 Prezentarea cerințelor stabilite pentru examenul teoretic. Prezentarea bibliografiei obligatorii și a celei opționale. Prezentarea obiectivelor de referință și a conținuturilor atletismului în școală pentru ciclul liceal (obiective de referință, activități de învățare). Programe școlare pentru clasele IX-XII mijloacele atletismului. Prezentarea obiectivelor de referință și a conținuturilor atletismului în școală, pentru ciclul liceal (Aria curriculară educație fizică și sport- programe școlare pentru liceu (competențe generale, competențe specifice)	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[6]- –sursa internet. [4]-Pag.134
C2 Metodologia predării probei atletice (alergarea de obstacole)	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[4]-Pag.142
C3 Metodologia predării probelor atletice (alergările de semifond)	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[2]-Pag.120
C4 Metodologia predării probei atletice (alergarea de ștafetă)	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[4]-Pag.148
C5 Metodologia predării probei atletice (triplusalt cu elan)	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[4]-Pag.171
C6 Metodologia predării probei atletice (aruncarea greutății)	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[4]-Pag.180
C7 Metodologia predării și creării jocurilor, parcurșurilor specifice în cadrul lecției de atletism. Predarea probelor atletice la elevii cu CES	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[3]-Pag.77,94,109 [5]-Pag.227-244
Bibliografie			
[1]Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 [2]Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 [3]Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 [4] Rață B., Atletismul în sistemul școlar, Editura PIM, Iași, 2009 [5]Alexe, D., I, Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura PIM, Iași, 2010 [6] https://www.efsdoc.ro/documete-oficiale/programa-scolara/ , vizualizat 22 Septembrie 2023			

Aplicații 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată. Strategia predării școlii alergării, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție		Demonstrare, exersare	[2]-Pag.41-61
2. Strategia predării școlii săriturii, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție		Demonstrare, exersare	[2]-Pag.62-69
3. Strategia predării școlii aruncării, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție		Demonstrare, exersare	[2]-Pag.71-83
4. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară - alergarea de viteză - alergarea de semifond - alergarea de ștafetă		Demonstrare, exersare	[2]-Pag.89,120, [4]-Pag.148
5. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară - saritura în lungime cu 1 ½ pași, aruncarea greutății		Demonstrare, exersare	[2]-Pag.159, 215
6. Organizarea, desfășurarea și conducerea jocurilor specifice atletismului.		Demonstrare, exersare	[3]-Pag.74,-78;94-99;109-112

- jocuri pentru deprinderi organizatorice - jocuri pentru formarea aptitudinilor psihomotrice specifice parcursurilor aplicative, utilizând mijloacele atletismului			
7. Strategia predării probelor atletice la elevii cu CES		Demonstrare, exersare	[5]-Pag.244
Bibliografie			
[1]Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 [2]Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 [3]Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 [4] Rață B., Atletismul în sistemul școlar, Editura PIM, Iasi, 2009 [5]Alexe, D., I, Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura PIM, Iași, 2010 [6] https://www.efsdoc.ro/documete-oficiale/programa-scolara/ , vizualizat 22 Septembrie 2023			

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

- Metodica atletismului în liceu presupune să se asigure că materialele și abordările de predare se potrivesc cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor din sfera sportului, astfel încât elevii să beneficieze de o educație actualizată.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea nivelului de cunoștințe teoretice ale studenților despre metodică predării atletismului în liceu, (CG2, CS5,CS6,CS11)	Examen-verificare orală	50%
Seminar		Verificare practică	50%
Lucrări practice	Elaborarea unui plan detaliat pentru o lecție de atletism, includând obiectivele, structura, conținutul și evaluarea. (CG2, CS5,CS6,CS11)		
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare curs

- Evaluarea cunoștințelor și abilităților legate de predarea unei probe atletice

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- Evaluarea capacității studentului de a întocmi un caiet cu teme din atletism
- Evaluarea nivelului de pregătire didactico-metodică prin conducerea de către studenți a unor verigi ale lecției stabilite de către cadrul didactic

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
18.09.2023	Conf. univ.dr. Vizitiu Elena	Conf. univ.dr. Vizitiu Elena

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (masterat)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Amenajarea bazelor sportive și de agrement				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	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	1	Seminar		Laborator	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar		Laborator	14	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	55
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
II.d) Tutoriat	3
III. Examinări	
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	69
Total ore pe semestru (I+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	- sala de curs, banci, scaune, videoproiector PC, , suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT soft-uri educaționale, manuale	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: Sala de seminar Calculatoare, Aparatura electronica, materiale didactice specifice
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme. CS6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. CS11. Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării și dezvoltării profesionale.

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

Obiectivul general al disciplinei	Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializărilor facultății în domeniul amenajării bazelor sportive și de agrement și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști. (CG2, CS6, CS11)	
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la bazele sportive și de agrement și aspecte legate de utilizarea acestora în lecțiile de educație fizică (CG2, CS5, CS6, CS11)
	Seminar	
	Lucrări practice	dobândirea capacității de organizare pe bazele sportive; (CG2) - însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente; (CS6,) - angrenarea studenților în competiții sportive studențești. (CS5)
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic	14 ore		
1) Clasificarea construcțiilor sportive	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- terenuri de sport în are liber - terenuri de sport acoperite - amenajări de bază - clasificarea amenajărilor de bază			
Terenul de atletism	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 2. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- alegerea și orientarea terenurilor - drenaje generale - cerințe referitoare la terenurile de zgrură			
2) Materiale de construcții	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 3. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- construirea pistei de alergare și a terenurilor speciale - bordurarea terenurilor de zgrură			
Dimensionarea terenurilor și instalațiilor de atletism	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 4,5. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- pista de alergări - culoarul de alergare - pista dreaptă - turnantele			
3) Terenuri și instalații pentru sărituri	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- terenul pentru săritura în lungime - pista de elan - pragul și instalațiile anexe			
Terenuri pentru săritura în înălțime	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- pista de elan - zona de aterizare			
4) Terenuri și instalații pentru aruncări	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- terenuri pentru aruncarea suliței - terenuri pentru aruncarea greutății - terenuri pentru aruncarea discului - complex sportiv pentru uzul școlar			
Terenul de fotbal	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- dimensionarea terenului - marcajul			

<ul style="list-style-type: none"> - suprafața de poartă - suprafața de pedeapsă - linia de centru <p>5) Terenul de baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> - dimensionare și marcaj - liniile de delimitare a terenului - zonele de restricție și culoarul de aruncări libere - zona coșului de 3 puncte <p>Terenul de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - terenul de joc - poarta - spațiul de poartă – liniile de delimitare a terenului de joc <p>6) Terenul de volei</p> <ul style="list-style-type: none"> - aria de joc, suprafețe de joc - dimensiunile terenului, - marcajul terenului de volei - temperatura și luminozitatea - fileul de volei, - structura, - stâlpii <p>7) Terenul de tenis de câmp</p> <ul style="list-style-type: none"> - alegerea terenului - dimensiunile terenului - stratificația terenului de tenis <p>Întreținerea bazelor sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile operațiilor de întreținere - instalații pentru stropitul terenului - reguli generale de întreținere - întreținerea terenurilor de zgură - întreținerea terenurilor gazonate 	2ore	explicația, conversația),	Cap. 8,9. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1, Cap. 10. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 11. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 12. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV

Bibliografie

1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008
2. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962
3. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959
4. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953
5. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;
6. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964
7. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fuijndației „Altius Academy”, Iași 2003
8. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984
9. xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974

Bibliografie minimala

1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008
2. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fuijndației „Altius Academy”, Iași 2003
3. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1. PPT(pus la dispoziție)
Întocmirea documentației tehnice pentru amenajarea unei baze sportive, - asigurarea materialelor necesare și a transportului, - alegerea unei firme și a unui colectiv de conducere, - executarea lucrărilor de amenajare (2 ore)	2 ore		Curs disponibil la biblioteca USV Bibliografie 1.
Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări,- elementele constructive ale pistei de alergare	4 ore	Verbale (expunerea,	Cap. 1. PPT(pus la

(4 ore) Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore) Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)	2 ore 2 ore	explicația, conversația),	dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008 2. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962 3. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959 4. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953 5. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964 6. I., Jacob, șa. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003 			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor 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 curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunostintelor teoretice Cunoașterea conceptelor de bază ale amenajării bazelor sportive Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională (CG2,CS5,CS6,CS11)	- examen oral	50%
Seminar			
Lucrari practice	Evaluarea activității pe parcursul semestrului	- alte activități (<i>precizați</i>):... (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect) Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere prezentarea unui portofoliu.	50%
Proiect			

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 adevărta eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator

Standard minim de performanță, nota 5 CURS

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
17.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
18.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	

FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

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 EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI DE LOSIR				
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	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categoría 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	2	Curs	1	Seminar	1	Lucrări practice		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	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	26
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	23
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	69
Total ore pe semestru (I.b+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	- 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	- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)
	Laborator	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CG1 - Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ.
-------------------------	---

Fișa disciplinei

Competențe profesionale	CS3 - Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme. CS8 - Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. CS11 - Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării și dezvoltării profesionale.
-------------------------	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de cunoștințe de specialitate și a aplicării acestora în activități în diverse medii și cu grupe de vârstă diferite.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Activități de loisir – delimitare conceptuală, caracteristici. Evoluția conceptului de loisir	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 7-15 + PPT (pus la dispoziție)
Activități de loisir – caracteristici, funcțiile, clasificarea	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 16-22 + PPT (pus la dispoziție)
Timpul liber la diverse populații pe parcursul istoriei. Stilul de viață.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 23-37 + PPT (pus la dispoziție)
Calitatea vieții și potențialul de practicare a activităților de loisir	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 38-50 + PPT (pus la dispoziție)
Preocupări în timpul liber	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 51-53 + PPT (pus la dispoziție)
Structura activităților populației. Loisirul sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 54-67 + PPT (pus la dispoziție)
Caracterul național și tradițional al activităților fizice care pot fi utilizate în timpul liber	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 68-88 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

- Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001 (pus la dispoziție de titularul cursului)
- Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997 (pus la dispoziție de titularul cursului)
- Colibaba – Evuleș, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998 (pus la dispoziție de titularul cursului)
- Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004 (pus la dispoziție de titularul cursului)
- Leuciu F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
- Leuciu F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
- Leuciu F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)

Fișa disciplinei

8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
Bibliografie minimală
1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Inventarul bazelor sportive publice indoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2	Conversația, problematizare, conversație euristică	Bibliografie 5. p. 7-15 + PPT (pus la dispoziție)
Inventarul bazelor sportive publice outdoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2		Bibliografie 5. p. 16-22 + PPT (pus la dispoziție)
Inventarul bazelor sportive private indoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2		Bibliografie 5. p. 23-37 + PPT (pus la dispoziție)
Inventarul bazelor sportive private outdoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2		Bibliografie 5. p. 38-50 + PPT (pus la dispoziție)
Inventarul bazelor sportive publice și private din județul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2		Bibliografie 5. p. 51-67 + PPT (pus la dispoziție)
Realizarea unui proiect de finanțare a unei activități de timp liber	2		Bibliografie 5. p. 68-88 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluare finală	2		

Bibliografie
1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 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. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998 (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004 (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
7. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
Bibliografie minimală
1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (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, din ciclul de masterat profesional ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale. Disciplina prezintă mai multe strategii de abordare a activităților de loisir plecând de la realitățile sociale contemporane care să permită adaptarea conținuturilor la potențialul individual al practicanților activităților fizice în timpul liber.

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 activităților de loisir (CG1, CS3, CS8, CS11). - Cunoașterea activităților specifice de loisir (CG1, CS3, CS8, CS11).	- examen scris și oral	50%
Seminar	Prezentarea a două teme în cadrul seminarului pe o tematică la alegere.	- 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 / angajator.

Standard pentru nota 5

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei activităților de loisir.

SEMINAR: Prezentarea unei teme în cadrul seminarului pe o tematică la alegere.

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei activităților de loisir.

Cunoașterea activităților specifice de loisir.

SEMINAR: Prezentarea a două teme în cadrul seminarului pe o tematică la alegere.

Data completării 15.09.2023	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
--------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

Data avizării 18.09.2023	Semnătura responsabilului de program
-----------------------------	--------------------------------------

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
------------------------------	---------------------------------------

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
--	---------------------

FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

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 EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ÎNOTULUI					
Titularul activităților de curs	Lector univ.dr. Sorin Rață					
Titularul activităților aplicative	Lector univ.dr. Sorin Rață					
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen	
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare					DAP
	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	2	Curs	1	Seminar		Laborator	1	Proiect	
I b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar		Laborator	14	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	30
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	72
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

1. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

2. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Sală de curs cu videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• Bazin înot USV
	Proiect	•

3. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.
Competențe transversale	CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme. CS6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. CS11. Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea și diversificarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice înotului. • Dezvoltarea capacității profesionale de predare și de organizare a activităților specifice înotului. • Cunoașterea modalităților de organizare și formelor de exersare cele mai adecvate, utilizate în lecția de educație fizică cu teme din înot. • Cunoașterea strategiei predării și aplicării deprinderilor organizatorice din înot.(CG2, CS5, CS6, CS11)
-----------------------------------	---

5. Conținuturi

Curs 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1-Conținutul și organizarea înotului. Efectele înotului asupra organismului	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[1]-pag. 43
C2- Metodica predării elementelor din înot	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[3]-pag. 14-19
C3-Metodica predării procedurii craul	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[1]-pag. 83
C4- Metodica predării procedurii spate	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[1]-pag. 110
C5- Metodica predării procedurii bras	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[1]-pag. 127
C6- Metodica predării procedurii fluture	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[1]-pag. 145
C7- Metodica predării starturilor și a întoarcerilor	2	Curs interactiv cu suport Power Point	[1]-pag.91-97; 117-121;132-137;
Bibliografie			
[1] Risneac B., Solonenco, G., Metodica instruirii și antrenamentului în natatie, Chisinau, 2017			
[2] Risneac B., Solonenco, G., Inotul sportiv, concepte metodologice, Chisinau, 2014			
[3] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității” Ștefan cel Mare” Suceava, 2014			

Aplicații 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată. Strategia predării înotului, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție	2	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	[4]-pag. 3
2. Strategia predării procedurii craul, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție	2	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	[2]-pag. 192
3. Strategia predării procedurii spate, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție	2	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	[2]-pag. 252
4. Strategia predării procedurii bras, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție	2	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	[2]-pag. 215
5. Strategia predării procedurii fluture, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție	2	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația),	[2]-pag. 237

6. Organizarea, desfășurarea și conducerea jocurilor specifice înotului. - jocuri pentru deprinderi organizatorice -jocuri pentru formarea aptitudinilor psihomotrice utilizând mijloacele înotului	2	practice (exersarea) Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	[4]-pag. 123
7. Metodica inițierii în înot și strategia predării înotului la elevii cu CES	2	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	[5]-pag. 16-22 [3]-pag. 19,11,14,19,21

Bibliografie

- [1] Risneac B., Solonenco, G., Metodica instruirii si antrenamentului in natatie, Chisinau, 2017
 [2] Risneac B., Solonenco, G., Inotul sportiv, concepte metodologice, Chisinau, 2014
 [3] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității” Ștefan cel Mare” Suceava, 2014
 [4] Botnarenco T., Risneac B., Manualul de inot pentru elevi, Chisinau , 2013
 [5] Integrarea școlară a copiilor cu ces, Proiect cofinanțat din Fondul Instrumente Structurale prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, Fundația Romanian Angel Appea

6. 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 masterat, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportive.

7. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Două subiecte din tematica cursului	Examen-verificare orală	50%
Seminar			
Laborator	Explicarea corectă a metodicii predării înotului Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice de înot	Verificare practică	50%
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Prezentarea cunoștințelor metodice la una din cele 4 procedee de înot

Metodica predării călcării apei-30 sec.

Metodica predării procedeeului tehnic craul

Metodica predării procedeeului tehnic spate

Înot 25 m –procedeul preferat

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Demonstrarea călcării apei-30 sec

Demonstrarea procedeeului tehnic craul

Demonstrarea procedeeului tehnic spate

Standarde pentru nota 10

Prezentarea cunoștințelor metodice la cele 4 procedee de înot

Metodica predării și demonstrarea călcării apei-30 sec.

Metodica predării și demonstrarea procedeeului tehnic craul

Metodica predării și demonstrarea procedeeului tehnic spate

Metodica predării și demonstrarea procedeeului tehnic bras

Metodica predării procedeeului tehnic fluture

Înot 50m –procedeul preferat (CG2, CS5, CS6, CS11)

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
19.02.2015		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(masterat)

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	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	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	3	Curs	1	Seminar	2	Lucrări practice		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	28	Lucrări practice		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	75
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II d) Tutoriat	
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	130
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurarea a cursului	- metode utilizate în predare: prelegere, explicație și curs interactiv - mod de organizare: frontal, grup - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)
Desfășurare aplicații	Seminar - resurse procedurale: <i>grup /pereche, individual</i> - resurse materiale: materiale didactice specifice
	Laborator - metode: verbală (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), evaluarea. - moduri de organizare: frontal, grup, individual - resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe generale	<ul style="list-style-type: none"> CG1. Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ. CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare. CG3. Conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului. CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.
Competențe specifice programului	<ul style="list-style-type: none"> CS1. Aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale. CS4. Capacitatea de a evalua probleme complexe și de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii. CS8. Formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ specifice domeniului știința sportului și a educației fizice cumulat cu aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale pentru realizarea demersurilor specifice demersurilor profesionale(CG1,CG3,CG4, CS1,CS4,CS8)
7.2 Obiectivele specifice disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport (CS1, CS8) să aplice practic diferite teste privind măsurarea, verificarea și aprecierea calităților motrice, deprinderilor motrice specifice (CG3, CS4) să cunoască reperetele evaluării rezultatelor școlare și Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CG4,CS8) formarea profilului de demonstrant al principalelor probe și teste ca instrumente de evaluare cuprinse în Sistemul Național de Evaluare pe competențe specifice motricității generale și specifice (CG3, CG4) dobândirea capacității de organizare a aplicării testelor și probelor de control (CG1,CG4)

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 2, cap.1,pg.13-33, Bibliografie 4,cap.1.1, pg.14-32
2. Măsurarea în educația fizică școlară și în cercetare. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. Sistemul internațional de măsură	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 5,cap1, pg.3-14, Bibliografie 3, cap 8, pg.163-179
3. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport. Clasificarea metodelor. Metode de verificare. Metode de apreciere. Metode de notare	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 5,cap8, pg.89-98, Bibliografie 6, pg.30-40
4. Testele ca instrument de măsură. Criterii de clasificare a testelor. Prezentarea de teste pentru capacitatea motrică (viteză/agilitate, forță, coordonare)	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 3, cap 8, pg.179-188, Bibliografie 5,cap2, pg.17-20
5. Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice. (viteza, coordonarea/îndemânarea, rezistența, forța, mobilitatea/suplețea)	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 1, cap 3, pg.97-143, Bibliografie 2, cap. 2, 3,4,5,6 pg.33-114
6. Măsurarea capacității de efort. Măsurarea capacității de efort aerob și Măsurarea capacității de efort anaerob	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 1, cap 5, pg.143-160,Bibliografie 3, cap.18, pg.377-382
7. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport - clasele IX-XII. Metodologia de aplicare. Descrierea probelor	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 6, pg.20-40
Bibliografie			
1 Dragnea A., Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Editura Universității din Pitești, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)			
2.Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)			

3. Epuran M., Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții Fizice, Sport, Fitness- Ediția a-2-a,,FEST, București, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 4.Clipa O., Evaluarea în învățământul universitar, Editura Didactică și Pedagogică, R:A., București,2008, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 5.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)
6. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie minimală

- 1 Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)
- 2 Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 3 Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului)

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Instrumentele măsurării. Măsurări discrete, măsurări continue. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 5, cap1, pg.3-14, Bibliografie 3, cap 8, pg.163-179
2.Evaluarea și măsurarea calităților motrice (viteza, coordonare/îndemânare) Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.3,4,pg.65-76,81-88
3. Evaluarea și măsurarea calității motrice forța. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.2,pg.33-48
4. Evaluarea și măsurarea calității motrice rezistența. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.6,pg.107-128
5. Evaluarea și măsurarea calității motrice mobilitate/suplețe. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.5,pg.99-106
6. Evaluarea și măsurarea deprinderilor motrice de bază. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 6, pg.5-13
7. Evaluarea și măsurarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 6, pg.5-19
8.Evaluarea și măsurarea nivelului creșterii și dezvoltării fizice. Măsurători antropometrice. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.7,pg. 179-195
9. Exemple de teste folosite pentru măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii. Aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8,pg. 196-215, Bibliografie 2, cap.6,pg.161-178
10. Probe de selecție pentru atletism. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8,pg. 196-215
11. Probe de selecție pentru gimnastică. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8,pg. 228-230
12. Probe de selecție pentru jocurile sportive (fotbal, handbal) Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8,pg. 225-228, Bibliografie 2, cap.9,pg.200-221, 236-262
13. Probe de selecție pentru jocurile sportive (baschet, volei) Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8,pg. 218-222, Bibliografie 2, cap.9,pg.173-200, 221-235
14. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport - clasele IX-XII. Metodologia de aplicare. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 6, pg.20-40

Bibliografie

- 1 Dragnea A., Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Editura Universității din Pitești, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 2.Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)
- 3.Epuran M., Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții Fizice, Sport, Fitness- Ediția a-2-a,,FEST, București, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 4.Clipa O., Evaluarea în învățământul universitar, Editura Didactică și Pedagogică, R:A., București,2008, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 5.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)
6. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie minimală

- 1.Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)
- 2.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- 3.Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul

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	<ul style="list-style-type: none"> să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport (CS1, CS8) să aplice practic diferite teste privind măsurarea, verificarea și aprecierea calităților motrice, deprinderilor motrice de bază și specifice (CG3, CS4) să cunoască reperele evaluării rezultatelor școlare și Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CG4,CS8) 	- examen scris și oral	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> formarea profilului de demonstrant al principalelor probe și teste ca instrumente de evaluare cuprinse în Sistemul Național de Evaluare pe competențe specifice motricității generale și specifice (CG3, CG4) dobândirea capacității de organizare a aplicării testelor și probelor de control (CG1,CG4) 	- colocviu individual- prezentarea unei teme date cu aplicabilitate în fața colegilor	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Îndeplinirea a minim 2 din criteriile de evaluare de la curs și a minim 2 din criteriile de evaluare seminar
Elaborarea unei strategii proprii de prezentare sub formă scrisă a conținuturilor informaționale prevazute în subiectul primit la examen

10.2. Standard minim de performanță evaluare la seminar

Elaborarea unei strategii proprii de prezentare sub formă orală a conținuturilor informaționale și practice prevazute în subiectul primit la colocviul individual

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
18.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	

FIȘA DISCIPLINEI
(masterat)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ECHIPAMENTE ȘI INSTALAȚII PENTRU ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	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	1	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	60
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	130
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4 Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5 Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator
	Proiect

6 Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CG2. Elaborarea un program personal de autoperfectiune. CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CS2. Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile. CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.

	<ul style="list-style-type: none"> • CS6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar. • CS9. Formarea obișnuinței studiului individual pentru valorificarea optimă și creativă a propriului potențial prin dezvoltarea unor capacități de aplicare în relații de parteneriat cu alte persoane și implicarea în dezvoltarea instituțională. • CS11. Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării și dezvoltării profesionale.
--	---

7 Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului (CG4,CG2, CS2,CS5,CS6,CS11)
-----------------------------------	---

8 Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 14 ore			
1) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în alpinism	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<ul style="list-style-type: none"> - Noțiuni introductive - Materiale și echipamente utilizate în alpinism - echipamente utilizate în alpinism - Materiale pentru dormit și pentru adăpost (1 ore) 		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 2 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
2) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Box	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 3 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<ul style="list-style-type: none"> - Ringul de bo, mînușile de box, Bandajele - Echipamente și Instalații utilizate la antrenamente - Echipamentul ringului (1 ore) 		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 4 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
3) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Baschet și Volei	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 5 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<ul style="list-style-type: none"> - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de baschet - Instalația pentru panou și coș - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de volei - Fileul și spâlpi, mingea de volei(1 ore) 		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
jocul de Fotbal și Handbal			
<ul style="list-style-type: none"> - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în fotbal - Mingea de fotbal, Echipamentul de bază al jucătorilor - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în 			

<p><i>jocul de handbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mingea de handbal, porțile și echipamentul jucătorilor (1 ore)</i> <p>4 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</i> - <i>Marcajul suprafeței de gheață</i> - <i>Pucul utilizat la jocul de hochei pe gheață, tabela de marcaj (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 7 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Sala de gimnastică</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sala de gimnastică</i> - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în sala de gimnastică</i> - <i>Terenul de gimnastică (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 8 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>5 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Oină</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jucătorii de oină</i> - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de oină</i> - <i>Mingea de oină, marcajele</i> - <i>Codul de semnalizare (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 9 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Rugby</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de rugby</i> - <i>Poziționarea steagurilor, stâlpii de țintă</i> - <i>Mingea de rugby, echipamentul de rugby (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 10 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>6 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la Tir cu arcul</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Forme de tir cu arcul</i> - <i>Arcul, arbaleta, arcul de distanță</i> - <i>Echipamentul tehnic</i> - <i>Alegerea arcului și a echipamentului (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 11 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la tir cu arme de foc</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>ținte utilizate la tir cu arme</i> - <i>arme utilizate pentru tir, poligoane de tragere</i> - <i>standarde pentru poligoane, arme și liniile de tragere (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 12 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>7 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de tenis de câmp</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>alegerea terenului</i> - <i>dimensiunile terenului</i> - <i>stratificația terenului de tenis (1 ore)</i> <p>Întreținerea bazelor sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>caracteristicile operațiilor de întreținere</i> - <i>instalații pentru stropitul terenului</i> - <i>reguli generale de întreținere</i> - <i>întreținerea terenurilor de zgură</i> - <i>întreținerea terenurilor gazonate (1 ore)</i> 	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 13,14 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009(Disponibil la biblioteca USV) 2. F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008 (Disponibil la biblioteca USV) 3. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962 4. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959 5. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953 6. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972; 7. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 			

- 1964
8. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003
 9. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984
 10. xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974

Bibliografie minimala

1. F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009 (Disponibil la biblioteca USV)
2. F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008 (Disponibil la biblioteca USV)
3. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)	4ore	Verbale	Bibliografie 2. Cap. 1-10 PPT(pus la dispoziție)
Întocmirea documentației tehnice pentru amenajarea unei baze sportive, - asigurarea materialelor necesare și a transportului, - alegerea unei firme și a unui colectiv de conducere, - executarea lucrărilor de amenajare (2 ore)	2 ore	(expunerea, explicația, conversația), intuitive	(Disponibil la biblioteca USV)
Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări,- elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)	4ore	(observarea, demonstrația),	Bibliografie 2. Cap. 1-10 PPT(pus la dispoziție)
Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore	Verbale	(Disponibil la biblioteca USV)
Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)	2 ore	(expunerea, explicația, conversația),	
Instalații și dispozitive pentru hidrokinetoterapie (2 ore)	2 ore	intuitive	Bibliografie 2. Cap. 1-10 PPT(pus la dispoziție)
Instalații și dispozitive pentru sălile de kinetoterapie (4 ore)	4ore	(observarea, demonstrația),	(Disponibil la biblioteca USV)
Dispozitive pentru kinetoterapia membrului inferior (4 ore)	4ore		
Dispozitive pentru kinetoterapia membrului superior (4 ore)	4 ore		

Bibliografie

1. F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009 (Disponibil la biblioteca USV)
2. F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008 (Disponibil la biblioteca USV)
3. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962
4. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959
5. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953
6. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;
7. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964
8. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003
9. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984
10. xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974

9Coroborarea 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 curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunostintelor teoretice Cunoașterea conceptelor de bază ale echipamentelor și instalațiilor din educație fizică CG2 Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională CG43, CS2, CS11, CS9	- colocviu oral	50%
Seminar	Evaluarea activității pe parcursul semestrului (CS5, CS6)	- colocviu individual Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator			
Proiect			

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 adeverință eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Standard minim de performanță, nota 5 **CURS**

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

realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
16.09.2023		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
18.09.2023		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	