

## 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 FOTBALULUI 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                     | II  | Semestrul | 3 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>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 din planul de învățământ | 42 | Curs | 28 | Seminar |  | Lucrări practice | 14 | Proiect |  |

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp   | ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 50  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 50  |
| 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)

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| Desfășurare a cursului | videoproiector, planșe, chinograme, imagini, dvd-uri, cd-uri |  |
| Desfășurare aplicații  | Lucrări practice   | resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi. |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Competențe generale             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CG3. Conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului.</li> <li>• CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.</li> </ul>   |
| Competențe specifice domeniului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CS2. Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile.</li> <li>• CS3. Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>soluțiile alese.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.</li> <li>• 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.</li> <li>• CS7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.</li> </ul> |
|--|--|

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective din jocul de fotbal, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de predare; |
|-----------------------------------|--|

#### 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații   |
|--|---------|--|--|
| 1. Bazele predării fotbalului în școală. Fotbalul în învățământul liceal: obiective, conținut, etapizare.  | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 8-20<br>PPT (pus la dispoziție)                    |
| 2. Tehnica – definiție, conținut, caracteristici și tendințe. Sistematizarea tehnicii în jocul de fotbal   | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 87-99<br>PPT (pus la dispoziție)                   |
| 3. Descrierea elementelor și procedeele tehnice fără minge și de transmitere a mingii  | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 100-115<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 4. Descrierea elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii și de menținere a posesiei mingii   | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 116-135<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 5. Descrierea elementelor și procedeele tehnice specifice portarului   | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 136-155<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 6. Noțiuni de metodică specifice consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal din programa școlară la nivel liceal             | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 4, pg. 186-200<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 7. Tactica în jocul de fotbal: definiție, caracteristici, sistematizare și elemente constitutive ale factorului tactic                                       | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 156-164<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 8. Descrierea elementelor tactice de colaborare în atac. Pasa. Circulația tactică. Combinația tactică. Schema tactică la fazele fixe                         | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 165-171<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 9. Descrierea elementelor tactice de colaborare în apărare. Dublajul. Sprijinul. Suplinirea. Acțiuni de organizare la faze fixe.                             | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 165-171<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 10. Descrierea elementelor tactice individuale de adversitate în atac. Demarajul. Depășirea. Interferența posturilor, zonelor și liniilor                    | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 171-177<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 11. Descrierea elementelor tactice individuale în apărare. Marcajul. Replierea. Presingul. Aglomerarea   | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie 1, pg. 171-177<br>PPT (pus la dispoziție)                 |
| 12. Organizarea activității fotbalistice școlare în liceu. Sistemul competițional de fotbal la nivel liceal. Conținutul competiției la nivel de liceu        | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie minimală 2, pg. 77-80, 105-109<br>PPT (pus la dispoziție) |
| 13. Selecția și formarea unei reprezentative școlare la nivel de liceu.  | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie minimală 2, pg. 91-95<br>PPT (pus la dispoziție)          |
| 14. Indicații metodice privind pregătirea unei reprezentative școlare liceale  | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)<br>Intuitive (observația) | Bibliografie minimală 2, pg. 91-95<br>PPT (pus la dispoziție)          |
| <b>Bibliografie</b>  |         |  |  |
| 1. GROSU Bogdan-Marius, <b>FOTBAL – Fundamente Științifice</b> , Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)    |         |  |  |
| 2. GROSU Bogdan-Marius, <b>FOTBAL – Îndrumar practico-metodic</b> , Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV) |         |  |  |
| 3. GROSU Bogdan-Marius, <b>FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani</b> , Editura Didactică și Pedagogică,   |         |  |  |

RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)

- Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021 (pus la dispoziție de titularul cursului)
- Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)
- Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)

**Bibliografie minimală**

- GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
- GROSU Bogdan-Marius, Metodica fotbalului în liceu – îndrumar practico-metodic- Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
- GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)
- GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)  | Nr. ore | Metode de predare   | Observații               |
|--|---------|---|--------------------------|
| <b>LECȚIA 1</b><br>1. Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în atac<br>2. Complexe tehnico-tactice cu finalizare<br>3. Joc 3X3 într-un spațiu limitat. Joc cu temă: din două atingeri (preluare-pasă)<br>4. Joc bilateral      | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.25-35  |
| <b>LECȚIA 2</b><br>1. Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în apărare<br>2. Jocuri cu număr redus de jucători pentru deposedări și interceptii<br>3. Joc bilateral  | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.37-47  |
| <b>LECȚIA 3</b><br>1. Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea individuală)<br>2. Complexe tehnico-tactice cu finalizare<br>3. Joc bilateral  | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.49-57  |
| <b>LECȚIA 4</b><br>1. Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în apărare (marcajul adversarului cu și fără mingea, interceptia, tatonarea)<br>2. Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive<br>3. Joc bilateral | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.59-68  |
| <b>LECȚIA 5</b><br>1. Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în atac (pasa, „un-doi”-ul, încrucișarea, schimbul de locuri, interferența zonelor)<br>2. Complexe tehnico-tactice cu finalizare<br>3. Joc bilateral               | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.69-80  |
| <b>LECȚIA 6</b><br>1. Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în apărare (marcajul multiplu, dublajul, schimbul de adversari)<br>2. Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive<br>3. Joc bilateral                | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.81-94  |
| <b>LECȚIA 7</b><br>1. Consolidarea principalelor acțiuni tactice în atac și apărare specifice sistemului de joc pe teren redus 5+1<br>Joc bilateral  | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie2, pg.95-109 |

**Bibliografie**

- GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
- GROSU Bogdan-Marius, Metodica fotbalului în liceu – îndrumar practico-metodic- Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
- GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)
- GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)

**Bibliografie minimală**

1. GROSU Bogdan-Marius, Metodica fotbalului în liceu – îndrumar practico-metodic- Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
2. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)

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

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

**10. Evaluare**

**10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs**

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

| Tip activitate   | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|------------------|--|---|-------------------------|
| Curs             | Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal(CG3,CG4,CS2,CS3,CS6,CS7)<br>Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele tactice din jocul de fotbal(CG3,CG4,CS5)<br>Cunoașterea aspectelor legate de antrenarea unei echipe reprezentative școlare la nivel liceal (CG3,CG4,CS5) | - examen scris și oral  | 50%                     |
| Lucrări practice | Demonstrarea principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective la nivelul cerințelor modelului final de joc la nivel de liceu (CG3,CG4,CS6,CS7)   | probe de control (3 complexe tehnico-tactice contra timp, joc bilateral, participare competiții sportive) | 50%                     |

**10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs**

Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele și procedeele tehnice specifice (cu exemplificări de mijloace în predare) jocului de fotbal la clasele IX-XII

Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele tactice (cu exemplificări de mijloace în predare) din jocul de fotbal la clasele IX-XII

Prezența a 50% din cursuri

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la lucrările practice**

Executarea 3 complexe tehnico-tactice contra timp, joc bilateral

Prezența a 70% din lucrările practice pe parcursul semestrului

|                                      |                                       |                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 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                   |                                  |
|                                      |                                       |                                  |

## 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 INDOOR ȘI OUTDOOR  |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin / lector dr. Larionescu Virgil                            |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | 1 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DSI    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>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                                    | 50  |
| 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                          | 35  |
| 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   |   |
|                        | Laborator | - metode: verbale (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), evaluarea.<br>- resurse procedurale: grup /pereche, individual<br>- resurse materiale: materiale didactice specifice, cronometru, fluier, aparatură specifică activități fizice<br>- moduri de organizare: frontal, grup, perechi, individual |
|                        | Proiect   | •   |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe transversale | CG1 - Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ.   |
| Competențe profesionale | CS1 - Aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale.<br>CS2 - Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile.<br>CS3 - Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese.<br>CS4 - Capacitatea de a evalua probleme complexe și de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii.<br>CS8 - Formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.<br>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 acestora în diferite contexte de bază materială și de mediu (CG1, CS1, CS2, CS3, CS4, CS8, CS11). |
|-----------------------------------|--|

**8. Conținuturi**

| Curs  | Nr. ore | Metode de predare                                  | Observații   |
|---|---------|--|--|
| Aspecte definitorii ale activităților indoor și outdoor.<br>Scurt istoric | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 5-9 + PPT (pus la dispoziție)   |
| Activități indoor și outdoor – caracteristici, funcții, clasificare       | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 10-21 + PPT (pus la dispoziție) |
| Efortul fizic în activitățile indoor și outdoor                           | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 22-26 + PPT (pus la dispoziție) |
| Importanța pregătirii organismului pentru efort                           | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 27-34 + PPT (pus la dispoziție) |
| Activitatea fizică.   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 35-41 + PPT (pus la dispoziție) |
| Tipologia activităților indoor  | 4       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 42-62 + PPT (pus la dispoziție) |
| Activități outdoor clasice  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 63-71 + PPT (pus la dispoziție) |
| Activități outdoor extreme  | 4       | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 5. p. 72-92 + PPT (pus la dispoziție) |
| Activități motrice pentru persoanele cu dizabilități.                     | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,                 | Bibliografie 5. p. 93-95 + PPT (pus la             |

Fișa disciplinei

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| liber   | 2 | (expunerea, explicația, conversația)         | 96-97 + PPT (pus la dispoziție)                      |
| Caracterul sportiv al activităților indoor și outdoor. Antreprenoriat în activitățile indoor și outdoor. Loisirul comercial. Profilul antreprenorului în sectorul sport-loisir. | 2 | Verbale (expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 98-104 + PPT (pus la dispoziție)  |
| Factori de succes într-o afacere de sport-loisir. Rolul strategiilor diferențiate. Finanțarea activităților de timp liber.  | 2 | Verbale (expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 105-111 + PPT (pus la dispoziție) |

**Bibliografie**

1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004 (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
5. 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               |
|---|---------|--|--------------------------|
| Condiții generale. Joc sportiv. Evaluare inițială.      | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)                             | Bibliografie 2. p. 39-44 |
| Activități indoor (dezvoltare fizică generală)          | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), învățarea prin descoperire | Bibliografie 2. p. 54-56 |
| Activități indoor (joc sportiv –baschet)                | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), învățarea prin descoperire | Bibliografie 2. p. 66-70 |
| Activități indoor (înot)                                | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), învățarea prin descoperire | Bibliografie 2. p. 66-70 |
| Activități indoor (fitness)                             | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), învățarea prin descoperire | Bibliografie 2. p. 57-61 |
| Activități outdoor (fotbal)                             | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), învățarea prin descoperire | Bibliografie 2. p. 62-67 |
| Activități outdoor (alergare, jogging). Evaluare finală | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), învățarea prin descoperire | Bibliografie 2. p. 72-73 |

**Bibliografie**

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)

Fișa disciplinei

|   |
|---|
| USV)<br>2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)   |
| <b>Bibliografie minimală</b>  |
| 1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>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, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților.

**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 activităților outdoor și indoor (CG1, CS1, CS2, CS3, CS4, CS8, CS9).<br>- Cunoașterea activităților specifice: efort, tipologie, pentru persoane cu dizabilități, concepere programe, antreprenariat (CG1, CS1, CS2, CS3, CS4, CS8, CS9). | - examen scris și oral   | 50%                     |
| Lucrări practice | Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile indoor și outdoor (CG1, CS1, CS2, CS3, CS4, CS8, CS11).   | - evaluarea potențialului motric prin probe de control<br>- probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere) | 50%                     |
| Laborator        |   |  |                         |
| Proiect          |   |  |                         |

**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 / formare, 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 activităților outdoor și indoor.

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile indoor și outdoor.

**Standard pentru nota 10**

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale activităților outdoor și indoor.

Cunoașterea activităților specifice: efort, tipologie, pentru persoane cu dizabilități, concepere programe, antreprenariat.

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile indoor și outdoor.

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

|               |            |                                      |
|---------------|------------|--------------------------------------|
| Data avizării | 15.09.2023 | 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 SPORTURILOR 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              | <b>METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN ACTIVITĂȚILE CORPORALE</b>                               |           |     |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Vizitiu Elena   |           |     |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Vizitiu Elena   |           |     |                   |        |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | III | Tipul de evaluare | EXAMEN |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |     |                   | DSI    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |     |                   | DO     |

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru   | ore |
| II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 50  |
| II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 50  |
| 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) | 133 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 175 |
| Numărul de credite                       | 7   |

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | •   |
| Competențe | • Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități, capacitate de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție. |

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

|                        |   |                         |
|------------------------|---|-------------------------|
| Desfășurare a cursului | • Sală de curs cu videoprojector, sală de lectură |                         |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   | • Sala de seminar cu PC |
|                        | Laborator   | •                       |
|                        | Proiect   | •                       |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG1. Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ.<br>CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.<br>CG3. Conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului<br>CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare |
|-------------------------|--|

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe transversale | CS1. Aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale.<br>CS2. Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile.<br>CS3. Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese. |
|-------------------------|---|

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor de bază în cercetarea științifică aplicativă a activităților corporale, inclusiv capacitatea de a explica, interpreta și elabora lucrări științifice în acest domeniu. (CG1, CG2, CG3, CG4, CS1, CS2, CS3)</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

#### 8. Conținuturi

| Curs 28 ore  | Nr. ore | Metode de predare                    | Observații       |
|--|---------|--------------------------------------|------------------|
| 1. Cercetarea – proces științific sistemic. Știința activităților corporale.   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG. 27-39   |
| 2. Metodele de cercetare în domeniul activităților corporale. Tipurile de cercetare.   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG. 49-70   |
| 3. Ipoteza și rolul ei în cercetare  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG. 93-101  |
| 4. Metodele cu grad larg de generalitate   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG. 113-128 |
| 5. Studiul documentelor-metode de analiză  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.131-159  |
| 6. Măsurare și evaluare  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.163-182  |
| 7. Metoda observației  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.204-217  |
| 8. Metoda anchetei   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.221-241  |
| 9. Metoda experimentului   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.245-261  |
| 10. Metoda matematico-statistică   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [2]-PAG. 142-326 |
| 11. Măsurarea aptitudinilor motrice generale, a capacității motrice  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.377-378  |
| 12. Măsurarea condiției fizice -fitness, a capacității de performanță  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.379-385  |
| 13. Măsurări în domeniul cognitiv și afectiv   | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.387      |
| 14. Tipuri de lucrări și manifestări științifice. Redactarea lucrărilor științifice de disertație. Deontologia cercetării științifice  | 2       | Curs interactiv cu suport PowerPoint | [1]-PAG.391-412  |
| <b>Bibliografie</b>  |         |                                      |                  |
| [1] MIHAI EPURAN, Metodologia cercetării activităților corporale, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;<br>[2] ZAVALI;CA A., DEMCENCO P., Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultură fizică, Chișinău, 2011 |         |                                      |                  |

| Seminar 14 ore  | Nr. ore | Metode de predare                               | Observații                                |
|---|---------|---|---|
| 1. Documentarea științifică și deontologia cercetării. Metoda observației; Rolul măsurării în cercetare. Măsurarea în cercetare (teste, scări). | 2       | Documentare web, explicație, testare, aplicare. | [1]-PAG. 106-130                          |
| 2. Măsurarea și evaluarea comportamentului motric. Întocmirea tabelelor și reprezentări grafice. Prezentarea datelor sub formă de tabele        | 2       | Documentare web, explicație, testare, aplicare. | [1]-PAG.171-193                           |
| 3. Rolul ipotezei în cercetare Utilizarea calculatorului în educație fizică și sport. Introducere în calculul statistic                         | 2       | Documentare web, explicație, testare, aplicare. | [1]-PAG. 73<br>[2]-PAG.142<br>[3]-PAG.306 |
| 4. Metoda experimentală. Calcularea mediei, abaterii standard și a coeficientului de variabilitate.   | 2       | Documentare web, explicație, testare,           | [2]-PAG. 168                              |

|   |   |   |                                 |
|---|---|---|---------------------------------|
|   |   | aplicare.                                       |                                 |
| 5. Metoda anchetei. Calcularea corelației dintre fenomene și testul Student   | 2 | Documentare web, explicație, testare, aplicare. | [1]-PAG. 132-161<br>[2]-PAG.209 |
| 6. Metoda studiului de caz. Metodologia particulară în educație fizică. Studiul activităților motrice.                                    | 2 | Documentare web, explicație, testare, aplicare. | [3]-PAG. 199                    |
| 7. Redactarea lucrărilor științifice. Susținerea referatului științific și aplicarea calcului statistic în domeniul nostru de activitate. | 2 | Documentare web, explicație, testare, aplicare. | [3]-PAG.399                     |
| <b>Bibliografie</b>   |   |   |                                 |
| [1]SIMION GHEORGHE, AMZAR LUMINIȚA, Știința cercetării mișcării umane, Ed. Universității din Pitești, 2009                                |   |   |                                 |
| [2] ZAVALI;CA A., DEMCENCO P., Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultură fizică, Chișinău, 2011                      |   |   |                                 |
| [3] MIHAI EPURAN, Metodologia cercetării activităților corporale, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005   |   |   |                                 |

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

Disciplina "Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale," inclusă în planul de învățământ la nivel de master, furnizează studenților o perspectivă comprehensivă asupra cercetării în acest domeniu. Aceasta ajută la dezvoltarea abilităților necesare pentru aplicarea conceptelor cercetării științifice în practica și cariera din domeniul activităților corporale.

**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           | Cunoașterea și prezentarea conceptelor și noțiunilor specifice cercetării științifice în activitățile corporale (CG1, CG2, CG3, CG4, CS1, CS2, CS3)   | Examen oral              | 50%                     |
| Seminar        | Capacitatea de a elabora și prezenta în PowerPoint un articol științific din domeniul nostru de activitate<br>Demonstrarea corectă a calcului statistic din domeniul nostru de activitate (CG1, CG2, CG3, CG4, CS1, CS2, CS3) | Colocviu individual oral | 50%                     |
| Laborator      |   |                          |                         |
| Proiect        |   |                          |                         |

**Standard minim de performanță**

**10.1. Standard minim de performanță evaluare curs**

Elaborarea unui referat. Acest referat trebuie să reflecte o înțelegere adecvată a subiectului studiat în cadrul cursului și să demonstreze abilități de cercetare, analiză și comunicare eficientă.

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

Standardul minim de performanță pentru evaluarea la activitatea aplicativă presupune ca studenții să elaboreze un articol științific și să îl susțină printr-o prezentare în cadrul unei conferințe științifice studențești, contribuind astfel la dezvoltarea abilităților lor de cercetare și comunicare în mediul academic. (CG1, CG2, CS1, CS2, CS3)

|                  |                               |                                    |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație |
| 18.09.2023       |                               |                                    |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 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                | ȘTIINȚA SPORTURILOR 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              | ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ A CERCETĂRII   |           |     |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Vizitiu Elena   |           |     |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Vizitiu Elena   |           |     |                   |        |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | III | Tipul de evaluare | EXAMEN |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |     | DC                |        |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |     | DO                |        |

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

|  |    |      |     |         |     |           |  |         |  |
|--|----|------|-----|---------|-----|-----------|--|---------|--|
| I a) Număr de ore, pe săptămână                            | 1  | Curs | 0,5 | Seminar | 0,5 | Laborator |  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ | 14 | Curs | 7   | Seminar | 7   | Laborator |  | 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 |  | 15  |
| II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |  | 8   |
| II.d) Tutoriat   |  |     |
| III. Examinări   |  | 3   |
| IV. Alte activități (precizați):   |  |     |

|  |    |
|--|----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 46 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 50 |
| Numărul de credite                       | 2  |

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | • |
| Competențe | • |

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

|                        |   |                         |
|------------------------|---|-------------------------|
| Desfășurare a cursului | • Sală de curs cu videoproiector, sală de lectură |                         |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   | • Sala de seminar cu PC |
|                        | Laborator   | •                       |
|                        | Proiect   | •                       |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | CG1. Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ.  |
| Competențe transversale | CS1. Aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale.<br>CS2. Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile. |

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea unei atitudini etice corespunzătoare și a unui comportament adecvat în activitatea intelectuală a studenților de la Facultatea de Educație Fizică și Sport (CG1, CS1, CS2)</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

### 8. Conținuturi

| Curs 7 ore  | Nr. ore | Metode de predare                            | Observații                     |
|---|---------|--|--------------------------------|
| Etică și integritate academică-valorile de baza ale integrității în cercetare   | 2 ore   | Prelegere participativă, dezbateri, expunere | [5]-Pag.7-31                   |
| Fundamente ale eticii academice   | 2 ore   | Prelegere participativă, dezbateri, expunere | [3]-Pag.13-24<br>[5]-Pag.34-68 |
| Plagiatul -Probleme etice ale cercetării, publicării și în discursul științific | 2 ore   | Prelegere participativă, dezbateri, expunere | [5]-Pag. 109-137               |
| Etica în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice                         | 1 ore   | Prelegere participativă, dezbateri, expunere | [1]-Pag.408-412                |

#### Bibliografie

- [1]Mihai Epuran, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, Ediția A 2-A, București, 2005;
- [2]Emanuel Socaciu, Constantin Vică, Emilian Mihailov, Toni Gibea, Valentin Mureșan, Mihaela Constantinescu, ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ, Editura Universității din București, 2018.
- [3]Constantin Aslam Cornel-Florin Moraru Raluca Paraschiv, CURS DE DEONTOLOGIE ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ, Universitatea Națională de Artă, București, 2018
- [4]Aid România, Ministerul Educației Naționale, Ghid privind standardele de integritate aplicabile în sectorul educației, 2013
- [5]Heike Felzmann, Cilla Ross, Etica în cercetare și discursul științific, Editura Waldrepress, Timisoara, 2015

| Seminar 7 ore  | Nr. ore | Metode de predare           | Observații                       |
|--|---------|-----------------------------|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Etică și integritate academică</li> </ul>   | 2 ore   | Documentare web, explicație | [2]-Pag.11-25<br>[1]-Pag.408-412 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicații: analiza unei probleme etice, plagiatul, fabricarea sau alterarea voită a datelor experimentale.</li> </ul> | 2 ore   | Documentare web, explicație | [2]-Pag.109-125                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicații: etica publicării, originalitatea rezultatelor, cercetarea pe subiecți umani și animale.</li> </ul>         | 2 ore   | Documentare web, explicație | [2]-Pag.126-137                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Etica respectului față de persoane.</li> </ul>  | 1 ore   | Documentare web, explicație | [2]-Pag.34                       |

#### Bibliografie

- [1]Mihai Epuran, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, Ediția A 2-A, București, 2005;
- [2]Emanuel Socaciu, Constantin Vică, Emilian Mihailov, Toni Gibea, Valentin Mureșan, Mihaela Constantinescu, ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ, Editura Universității din București, 2018.
- [3]Constantin Aslam Cornel-Florin Moraru Raluca Paraschiv, CURS DE DEONTOLOGIE ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ, Universitatea Națională de Artă, București, 2018.

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

Asigurarea unei corelații între conținuturile disciplinei și așteptările comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul corespunzător programului, precum și promovarea eticii și integrității academice în cercetare.

### 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   | Explicarea corectă a conceptelor, principiilor, valorilor și a regulilor de etică și integritate academică din curs(CG1, CS1, CS2) | Examen oral        | 50%                     |
| Seminar  | Evaluare continuă a modului de înțelegere a eticii și integrității academice(CG1, CS1, CS2)  | Colocviu oral      | 50%                     |
| Laborator  |  |                    |                         |
| Proiect  |  |                    |                         |
| Standard minim de performanță  |  |                    |                         |
| <b>10.1. Standard minim de performanță evaluare curs</b><br>Elaborarea unui referat cu tema "Prezentarea unei Probleme de Etică și Integritate Academică"<br><b>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</b><br>Prezentarea și analizarea unui caz de etică din domeniul educației fizice și sportului |  |                    |                         |

|  |                                       |                                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| Data completării                       | Semnătura titularului de curs         | Semnătura titularului de aplicație |
| 18.09.2023                             |                                       |                                    |
| Data avizării                          | Semnătura responsabilului de program  |                                    |
| 19.09.2023                             |                                       |                                    |
| Data avizării în departament           | Semnătura directorului de departament |                                    |
|  |                                       |                                    |
| 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                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                    |
| Ciclul de studii                  | MASTERAT                                    |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI EXTRACURRICULARĂ |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN LICEU  |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian  |           |   |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian  |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | 3 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   | DAP               |        |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   | DI                |        |

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

|  |    |      |    |         |  |                  |    |         |  |
|--|----|------|----|---------|--|------------------|----|---------|--|
| I.a) Număr de ore pe săptămână               | 4  | Curs | 1  | Seminar |  | Lucrări practice | 1  | Proiect |  |
| I.b) 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                                    | 15  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 20  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 28  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III.Examinări  | 3   |
| IV. Alte activități:   | 6   |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 63  |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 100 |
| Numărul de credite                       | 4   |

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

|            |  |
|------------|--|
| Curriculum |  |
| Competențe |  |

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.  |
| Competențe transversale | CS5. Abilitate de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.<br>CS7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.<br>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 | Să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării și să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați, cunoscând scopul, finalitățile și obiectivele predării. |
|-----------------------------------|---|

## 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații          |
|--|---------|--|---------------------|
| <b>Curs teoretic = 14 ore</b>  |         |  |                     |
| 1. Metodica instruirii în baschet.<br>- orientări metodice generale.<br>- principii de bază, cerințe metodice.<br>- stadiile instruirii în baschet caile optimă în instruire.<br>- sistematizarea mijloacelor. | 2 ore   | Intuitive (observarea – metoda acvariului)                           | [1] pag.12-83       |
| 2. Mecanica arbitrajului în jocul de baschet   | 2 ore   | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială (Metoda KOLB)                | [5] pag.5-78        |
| 3. Probleme organizatorice specifice lecției în care una din teme este din baschet.  | 2 ore   | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)                               | [2] pag.157-191     |
| 4. Strategii didactice pentru însușirea tehnicii.  | 2 ore   | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)                              | [1] pag.47-85       |
| 5. Strategii didactice pentru însușirea tacticii.  | 2 ore   | Brainstorming  | [1] pag.101-161     |
| 6. Programa școlară de educație fizică pentru clasele IX-XII.  | 2 ore   | Lucrul în grupe mici<br>Verbale (expunerea, explicația, conversația) | [1] pag.21-22,26,29 |
| 7. Aparate ajutoare și metodica predării. Greșeli de execuție și metodica corectării lor.  | 2 ore   | Intuitive (observarea – metoda acvariului)                           | [4] pag.67-83       |

## Bibliografie

- Făgăraș P. "Didactica jocului de baschet", Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).
- Hânsa, C., Călin, L.-"Baschet-tehnică și tactică", Editura Fundației Universității "Dunărea de Jos", Galați, 2004; (pus la dispoziție de titularul cursului).
- Păunescu A. și colab. "Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național", Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, București 2023; (pus la dispoziție de titularul cursului).
- Negrea V. "Metodica jocului de baschet" Ed. Ovidius University Press, 2016. (accesibil la Biblioteca USV).
- Regulamentul oficial al jocului de baschet ; \*\*\*\*\*[www.frbaschet.ro](http://www.frbaschet.ro) – 2023.

## Bibliografie minimală

- Hânsa, C., Călin, L.-"Baschet-tehnică și tactică", Editura Fundației Universității "Dunărea de Jos", Galați, 2004; (pus la dispoziție de titularul cursului).
- Negrea V. "Metodica jocului de baschet" Ed. Ovidius University Press, 2016. (accesibil la Biblioteca USV).
- Regulamentul oficial al jocului de baschet; [www.frbaschet.ro](http://www.frbaschet.ro). 2023.



| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)   | Nr. ore  | Metode de predare  | Observații   |
|---|--|--|--|
| <b>Baschet Lucrări practice = 14 ore – Sem.3</b><br>Îmbunătățirea nivelului tehnico-tactic de practicare a jocului:<br>Însușirea corectă a următorului bagaj de procedee tehnice:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Deplasarea, oprirea, ținerea, prinderea și pasarea mingii.</li> <li>• Pivotarea, driblingul, aruncarea la coș, fentele.</li> </ul> Însușirea acțiunilor tactice individuale și colective în apărare și atac: depășirea, pătrunderea, combinațiile simple etc.<br>Însușirea de cunoștințe teoretico-metodice:<br>➤ Îmbunătățirea capacității de a conduce și îndruma consolidarea și perfecționarea acțiunilor individuale într-o ordine metodică logică, cursivă și eficientă;<br>➤ Îmbunătățirea capacității de a fi un bun organizator al competițiilor școlare și conducător al echipelor (antrenor);<br>➤ Aplicarea regulamentului de joc, cu mici derogări în jocurile pregătitoare cu temă și cu aplicare a regulilor stricte în competiții, precum și dezvoltarea abilității de a arbitra o competiție de baschet.<br>Probe și norme de control pentru verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor practice. | 2 ore<br>2 ore<br>2 ore<br>2 ore<br>2 ore<br>2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea),<br>metoda aparatelor<br>ajutătoare, învățarea<br>prin descoperire.<br>intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea),<br>metoda aparatelor<br>ajutătoare, învățarea<br>prin descoperire.<br>intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea),<br>metoda aparatelor<br>ajutătoare.<br>intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea), | [1,2,3,4]<br>[1,2,3,4]<br>[2,3,4]<br>[2] pag. 47-85<br>[3] pag. 72-91<br>[5] pag. 6-96 |
| Bibliografie  |  |  |  |
| 1. Fleancu J, Ciorbă C. – „Baschet – Îndrumar practico-metodic”, Ed. Cultura, Pitești, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului).<br>2. Făgăraș P. “Didactica jocului de baschet” , Ed. Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).<br>3. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului).<br>4. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului).<br>5. Regulamentul oficial al jocului de baschet; <a href="http://www.frbaschet.ro">www.frbaschet.ro</a> . 2023.   |  |  |  |
| Bibliografie minimală   |  |  |  |
| 1. Făgăraș P. “Didactica jocului de baschet” , Ed. Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).<br>2. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului).<br>3. Regulamentul oficial al jocului de baschet; <a href="http://www.frbaschet.ro">www.frbaschet.ro</a> . 2023.  |  |  |  |

**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 cerințele sociale din cadrul învățământului liceal și acoperă aspecte fundamentale necesare ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic în ceea ce privește predarea jocului de baschet, înarmând viitorul specialist cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința conducerii unui proces didactic bazat pe respectarea principiilor metodice, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura predarea acestei discipline la un nivel mediu, imbinând patru compartimente importante ale disciplinei: tehnic, metodic, tactic și de regulament.

**10. Evaluare****10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs****10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

| Tip activitate   | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare        | Pondere din nota finală |
|------------------|--|---------------------------|-------------------------|
| Curs             | - însușirea noțiunilor de bază ale disciplinei; (CS5)<br>- utilizarea terminologiei specifice; (CGT4)<br>- cunoașterea noțiunilor de bază de arbitraj și de regulament (CS7);<br>- abilitatea de a întocmi sisteme de acționare metodice pentru învățarea unui procedeu tehnic; (CGT4)<br>- capacitatea de analiză critică a formării și / sau corectării unei deprinderi specifice. (CS8) | - examen oral             | 50%                     |
| Lucrări practice | Cunoașterea deprinderilor motrice specifice jocului, demonstrarea lor, precum și identificarea și corectarea greșelilor de tehnică specifice disciplinei. (CGT4)   | - colocviu individual     | 40%                     |
| Proiect          | Corecta întocmire a proiectului, afișului și prezentarea portofoliului (CS8).  | - Portofoliu de evaluare. | 10%                     |

**Standard minim de performanță**

**10.1 Standard minim de performanță evaluare la curs:** Utilizarea oportună a terminologiei specifice, descrierea corectă a principalelor greșeli de execuție la procedeele tehnice din jocul de baschet, cunoașterea celor mai importante semnalizări ale arbitrilor de baschet și descrierea corectă a 3 mijloace pentru învățarea unui procedeu tehnic din jocul de baschet.

**10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă:** Participare la 80 % lucrări practice, susținerea lecției metodice cu tema impusă, executarea parcurșului aplicativ cu mai puțin de două greșeli esențiale și două neesențiale, executarea corectă a aruncărilor la coș cu o mână de deasupra umărului cu mai puțin de două greșeli.

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

|   |                                       |                                    |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| Data completării<br><b>19.09.2023</b>                       | Semnătura titularului de curs         | Semnătura titularului de aplicație |
| Data avizării<br><b>19.09.2023</b>                          | Semnătura responsabilului de program  |                                    |
| Data avizării în departament<br><b>20.09.2023</b>           | Semnătura directorului de departament |                                    |
| Data aprobării în consiliul facultății<br><b>21.09.2023</b> | 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                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                    |
| Ciclul de studii                  | MASTERAT                                    |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI EXTRACURRICULARĂ |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |        |     |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|-----|
| Denumirea disciplinei              | METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN LICEU  |           |   |                   |        |     |
| Titularul activităților de curs    | Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian  |           |   |                   |        |     |
| Titularul activităților aplicative | Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian  |           |   |                   |        |     |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | 4 | Tipul de evaluare | Examen |     |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   |        | DAP |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   |        | DI  |

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

|  |    |      |    |         |  |                  |    |         |  |
|--|----|------|----|---------|--|------------------|----|---------|--|
| I.a) Număr de ore pe săptămână               | 4  | Curs | 1  | Seminar |  | Lucrări practice | 1  | Proiect |  |
| I.b) 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                                    | 15  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 20  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 28  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III.Examinări  | 3   |
| IV. Alte activități:   | 6   |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 63  |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 100 |
| Numărul de credite                       | 4   |

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

|            |  |
|------------|--|
| Curriculum |  |
| Competențe |  |

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.  |
| Competențe transversale | CS5. Abilitate de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.<br>CS7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.<br>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 | Să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării și să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați, cunoscând scopul, finalitățile și obiectivele predării. |
|-----------------------------------|---|

## 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare                          | Observații                               |
|--|---------|--|--|
| <b>Curs teoretic = 14 ore</b>  |         |  |  |
| 1. Metodica instruirii în volei.<br>- orientări metodice generale.<br>- principii de bază, cerințe metodice.<br>- stadiile instruirii în volei caile optimă în instruire.<br>- sistematizarea mijloacelor. | 1 oră   | Intuitive (observarea – metoda acvariului) | [1] pag.4-43                             |
| 2. Mecanica arbitrajului în jocul de volei   | 1 oră   | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială    |  |
| 3. Probleme organizatorice specifice lecției în care una din teme este din volei.  | 1 oră   | (Metoda KOLB)                              | [6] pag. 63-84                           |
| 4. Caracteristici morfo-funcționale ale elevilor din clasele IX-XII.   | 1 oră   | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)     | [5] pag. 7-15                            |
| 5. Tehnica și tactica jocului de volei la nivelul vârstei de 15-18 ani.  | 1 oră   | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)    | [5] pag.16-20                            |
| 6. Predarea jocului de volei în lecția de educație fizică.   | 1 oră   |  | [5] pag. 21-36                           |
| 7. Metode, sisteme de acționare și forme de practicare a jocului de volei la clasele IX-XII.   | 1 oră   | Brainstorming                              |  |
| 8. Strategii de predare a educației fizice la clasele IX-XII.  | 1 oră   | Lucrul în grupe mici                       | [3] pag. 16-89<br>[5] pag.91, 35-97, [4] |
| 9. Programa școlară de educație fizică pentru clasele IX-XII.  | 1 oră   | Verbale                                    | pag.42-45                                |
| 10. Sisteme de acționare pentru clasa a IX-a.  | 1 oră   | (expunerea, explicația, conversația)       | [5] pag. 45-51                           |
| 11. Sisteme de acționare pentru clasa a X-a.   | 1 oră   |  | [5] pag. 52-57                           |
| 12. Sisteme de acționare pentru clasa a XI-a.  | 1 oră   |  | [5] pag. 58-63                           |
| 13. Sisteme de acționare pentru clasa a XII-a.   | 1 oră   | Intuitive (observarea – metoda acvariului) | [5] pag. 64-68                           |
| 14. Aparate ajutătoare și metodica predării. Greșeli de execuție și metodica corectării lor.   | 1 oră   |  | [3] pag. 45, 53, 89                      |
| <b>Bibliografie</b>  |         |  |  |
| 1. Conohova Tatiana – „Teoria și metodica jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).   |         |  |  |
| 2. Iacob I. & colab. – “Volei. Caiet de lucrări practice”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului).  |         |  |  |
| 3. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2009. (accesibil la Biblioteca USV).  |         |  |  |
| 4. Larionescu V.@ colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).  |         |  |  |
| 5. Păcuraru A. – „Metodica voleiului în liceu” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului).   |         |  |  |
| 6. www.frvolei.ro 2022.  |         |  |  |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |         |  |  |
| 1. Conohova Tatiana – „Teoria și metodica jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).   |         |  |  |
| 2. Păcuraru A. – „Metodica voleiului în liceu” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului).   |         |  |  |

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)  | Nr. ore  | Metode de predare  | Observații  |
|--|--|--|---|
| <p><b>Volei Lucrări practice = 14 ore – Sem.3</b></p> <p>Îmbunătățirea nivelului tehnico-tactic de practicare a jocului</p> <p>Însușirea corectă a următorului bagaj de acțiuni individuale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ridicarea pentru atac, cu traiectorie întinsă peste o zonă (din Z<sub>2</sub> în Z<sub>4</sub>);<br/>Atac pe direcția elanului și atac întors, blocaj individual și colectiv de 2 și 3 jucători;</li> <li>➤ Serviciu de sus din față și preluare din serviciu cu 2 mâini de jos și de sus;<br/>Preluarea din atac cu două mâini de jos prin amortizare;<br/>Preluarea din plonjon pe spate și lateral.</li> </ul> <p>Însușirea acțiunilor tactice colective la primirea și la efectuarea serviciului.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Așezarea la efectuarea serviciului jucătorii din linia I la fileu, pregătiți pentru acțiunile de blocaj colectiv, cei din linia a doua, în arc de cerc cu zona 6 retras;</li> <li>➤ Așezarea la primirea serviciului în 4 jucători dispuși pe două linii paralele, înapoia liniei de 3 m. a terenului.</li> </ul> <p>Însușirea acțiunilor tactice colective în atac.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Combinații în atac cu pase în urcare și întinse;</li> <li>➤ Acțiuni de dublare și plasament în atac pe zone.</li> </ul> <p>Însușirea acțiunilor tactice colective în apărare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acțiuni colective pentru jucătorii din linia a 2-a cu integrare în sistemul de apărare cu zona 6 retras;</li> <li>➤ Acțiuni colective pentru jucătorii din linia I, blocaj colectiv și dublarea blocajului.</li> </ul> <p>Însușirea modelului de joc pentru avansați-performanță (model final de joc, 6x6 pe teren normal), cu indicatorii enunțați mai sus pentru cele 2 faze ale jocului.</p> <p>2. Însușirea de cunoștințe teoretico-metodice (sarcină permanentă)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Îmbunătățirea capacității de a conduce și îndruma consolidarea și perfecționarea acțiunilor individuale într-o ordine metodică logică, cursivă și eficientă;</li> <li>➤ Îmbunătățirea capacității de a fi un bun organizator al competițiilor școlare și conducător al echipelor (antrenor);</li> <li>➤ Aplicarea regulamentului de joc, cu mici derogări în jocurile pregătitoare cu temă și cu aplicare a regulilor stricte în competiții.</li> </ul> <p>Probe și norme de control pentru verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor practice.</p> | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> | <p>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exersarea),<br/>metoda aparatelor<br/>ajutătoare, învățarea<br/>prin descoperire.<br/>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exersarea),<br/>metoda aparatelor<br/>ajutătoare, învățarea<br/>prin descoperire.<br/>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exersarea),<br/>metoda aparatelor<br/>ajutătoare.<br/>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exersarea),<br/>metoda aparatelor<br/>ajutătoare.<br/>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exersarea),<br/>metoda aparatelor<br/>ajutătoare, învățarea<br/>prin descoperire.<br/>intuitive<br/>(observarea, demonstrația),<br/>practice(exersarea),<br/>metoda aparatelor<br/>ajutătoare, învățarea<br/>prin descoperire.</p> <p>practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea)</p> | <p>[1,2,3,4]</p> <p>[2] pag. 66-69, [1] pag. 107-109<br/>[3] pag. 109-112</p> <p>[2] pag. 35-71</p> <p>[1] Pag. 68-82</p> <p>[4] pag. 111-115</p> <p>[4] pag. 115-119</p> <p>[1] pag. 146-150</p> <p>[4] pag. 144-154</p> <p>[4] pag. 145-161</p> <p>[4] pag. 162-174</p> <p>[1] pag. 83-85, [2] pag. 98-103</p> <p>[5] pag. 61-80</p> <p>[2] pag. 10</p> |
| <b>Bibliografie</b>  |  |  |   |
| <p>1. 1. Iacob I. &amp; colab. – "Volei. Caiet de lucrări practice", Ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului).</p> <p>2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).</p> <p>3. Larionescu V.@ colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</p> <p>4. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului).</p> <p><a href="http://www.frvolei.ro">www.frvolei.ro</a> – 2022 (pus la dispoziție de titularul cursului).</p>   |  |  |   |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |  |  |   |
| 1. Iacob I. & colab. – "Volei. Caiet de lucrări practice", Ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași 1997. (pus la dispoziție de   |  |  |   |

titularul cursului).

2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu cerințele sociale din cadrul învățământului liceal și acoperă aspecte fundamentale necesare ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic în ceea ce privește predarea jocului de volei, înarmând viitorul specialist cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința conducerii unui proces didactic bazat pe respectarea principiilor metodice, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura predarea acestei discipline la un nivel mediu, îmbinând patru compartimente importante ale disciplinei: tehnic, metodic, tactic și de regulament.

**10. Evaluare**

**10.1** Standard minim de performanță evaluare la curs

**10.2** Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

| Tip activitate   | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare        | Pondere din nota finală |
|------------------|--|---------------------------|-------------------------|
| Curs             | - însușirea noțiunilor de bază ale disciplinei; (CS5)<br>- utilizarea terminologiei specifice; (CGT4)<br>- cunoașterea noțiunilor de bază de arbitraj și de regulament (CS7);<br>- abilitatea de a întocmi sisteme de acționare metodice pentru învățarea unui procedeu tehnic; (CGT4)<br>- capacitatea de analiză critică a formării și / sau corectării unei deprinderi specifice. (CS8) | - examen oral             | 50%                     |
| Lucrări practice | Cunoașterea deprinderilor motrice specifice jocului, demonstrarea lor, precum și identificarea și corectarea greșelilor de tehnică specifice disciplinei. (CGT4)   | - colocviu individual     | 40%                     |
| Proiect          | Corecta întocmire a proiectului, afișului și prezentarea portofoliului (CS8).  | - Portofoliu de evaluare. | 10%                     |

Standard minim de performanță

**10.1** Standard minim de performanță evaluare la curs: Utilizarea oportună a terminologiei specifice, descrierea corectă a principalelor greșeli de execuție la procedeele tehnice din jocul de volei, cunoașterea celor mai importante semnalizări ale arbitrilor de volei și descrierea corectă a 3 mijloace pentru învățarea unui procedeu tehnic din jocul de volei.

**10.2** Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă: Participare la 80 % lucrări practice, susținerea lecției metodice cu tema impusă, executarea a unui serviciu cu o mână de sus în zonă, transmiterea mingii în teren pe diagonală la atac din pas normal și reușirea executării procedeeului “preluarea mingii din serviciu”.

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

|   |                                       |                                    |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| Data completării<br><b>19.09.2023</b>                       | Semnătura titularului de curs         | Semnătura titularului de aplicație |
| Data avizării<br><b>19.09.2023</b>                          | Semnătura responsabilului de program  |                                    |
| Data avizării în departament<br><b>20.09.2023</b>           | Semnătura directorului de departament |                                    |
| Data aprobării în consiliul facultății<br><b>21.09.2023</b> | 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                       | STAGIU DE PRACTICĂ DE SPECIALITATE  |           |     |
| Titularul activităților de curs             |   |           |     |
| Titularul activităților de lucrări practice | prof. univ. dr. Leuciuc Florin/Conf.univ.dr. Grosu Bogdan   |           |     |
| Anul de studiu                              | II  | Semestrul | 4   |
| Tipul de evaluare                           | Colocviu  |           |     |
| Regimul disciplinei                         | Categoría formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           | DAP |
|   | Categoría de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           | DI  |

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

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

|  |     |
|--|-----|
| II Distribuția fondului de timp  | ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 42  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 62  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 37  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III Examinări  | 3   |
| IV Alte activități (precizați):  |     |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 141 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 200 |
| Numărul de credite                       | 8   |

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

|            |  |
|------------|--|
| Curriculum |  |
| Competențe |  |

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

|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| Desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul> |  |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   |  |
|                        | Laborator   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> </ul> |
|                        | Proiect   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>  |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Competențe generale             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.</li> </ul>   |
| Competențe specifice domeniului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CS2. Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile.</li> <li>• CS3. Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese.</li> <li>• CS5. Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• CS7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.</li> <li>• CS8. Formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.</li> </ul> |
|--|--|

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

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Obiectivele generale al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul> |
|-------------------------------------|--|

### 8. Conținuturi

| Curs                  | Nr. ore | Metode de predare                             | Observații |
|-----------------------|---------|---|------------|
|                       |         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), |            |
| Bibliografie          |         |   |            |
| Bibliografie minimală |         |   |            |

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)  | Nr. ore  | Metode de predare   | Observații |
|--|--|---|------------|
| <p><b>Activități practice (aplicații)</b></p> <p><b>I. Activități de cunoaștere generală a școlii de aplicație: 1 săptăm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea tipului de școală, a obiectivelor instructiv-educative, a problemelor de management: nr. de elevi și de cadre didactice, orele, condițiile de studiu, nr. clase, terenuri de sport, săli de sport, comisiile pe discipline, colectivele de părinți etc.;</li> <li>- familiarizarea cu documentele școlare: programe, manuale, cataloage etc.</li> </ul> <p><b>II. Activități de observare, simulare și analiză</b> desfășurate în sala de sport, pe terenul de sport: <b>5 săptăm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- consemnarea activităților de practică observativă în fișa de asistență din caietul-portofoliul de practică, cu activități desfășurate la clase diferite și la tipuri de lecții variate;</li> <li>- realizarea proiectelor didactice pentru fiecare activitate didactică și educativă, de probă sau finală, sub îndrumarea profesorului și a metodistului;</li> <li>- participarea la lecțiile de probă și finale susținute de colegi, formularea de aprecieri;</li> <li>- confecționarea de material didactic, participarea la corectarea diferitelor tehnici însușite, implicarea în programarea unor activități extracurriculare;</li> <li>- completarea ritmică a documentelor din caietul-portofoliul de practică pedagogică.</li> </ul> <p><b>III. Activități instructiv-educative, de probă și finale</b> efectuate de studenți: <b>8 săptăm.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-susținerea de lecții de probă, apreciate prin notă pe baza parametrilor stabiliți în fișa de apreciere;</li> <li>- susținerea de lecții finale și prezentarea referatelor și temelor la disciplina de specialitate (ed.fizică)</li> </ul> | <p>4ore</p> <p>4ore</p> <p>4ore</p> <p>4ore</p> <p>4ore</p> <p>4ore</p> <p>4ore</p> <p>32ore</p> | <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),</p> |            |
| Bibliografie   |  |   |            |
| PRICOP, G. – Caiet de practică în unități de învățământ, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” Suceava, 2014   |  |   |            |



CĂRSTEA,G.-Proiectare și planificare în educația fizică școlară, ANEFS,București,1999 ;  
 CĂRSTEA,G.-Didactica educației fizice,ANEFS,București,2000 ;  
 DRAGNEA,A.și colab.-Teoria educației fizice și sportului,Editura FEST,București,2002 ;  
 STĂNESCU,M.-Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici,Ed.Semne,București,2002 ;  
 ȘERBĂNOIU,S.-Lecția de educație fizică,Ed.AFIR,București,2002 ;  
 VLAD,E.-Evaluarea în actul educațional-terapeutic,Ed.Pro Humanitas,București,1999 ;  
 WALLON,H.-Evoluția psihică a copilului,EDP.București,1975.

Bibliografie minimală

PRICOP, G. – Caiet de practică în unități de învățământ, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” Suceava, 2014  
 CĂRSTEA,G.-Proiectare și planificare în educația fizică școlară, ANEFS,București,1999;  
 DRAGNEA,A.și colab.-Teoria educației fizice și sportului,Editura FEST,București,2002;  
 STĂNESCU,M.-Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici,Ed.Semne,București,2002.

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

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

**10. Evaluare**

**10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs**

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

| Tip activitate   | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|------------------|---|---|-------------------------|
| Lucrari practice | Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate | Colocviu oral   | 50%                     |
|                  |   | - verificare activități de probă și finale/susținere lecții finale<br>- verificarea caiet practică: plan tematic anual, planul calendaristic semestrial, 2 proiecte la clase diferite | 50%                     |

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

Conceperea și prezentarea a unui plan tematic anual, a unui plan calendaristic semestrial și a 2 proiecte didactice la clase diferite

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

**2. Date despre disciplină**

|                                    |  |           |   |                   |        |
|------------------------------------|--|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | METODICA SPORTURILOR DE COMBAT                               |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe                            |           |   |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe                            |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | II   | Semestrul | 4 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei                            |           |   |                   | DSI    |
|                                    | DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   |        |
| Regimul disciplinei                | Categorია de opționalitate a disciplinei:                    |           |   |                   | DI     |
|                                    | DI – impusa, DO – optionala, DF - facultativa                |           |   |                   |        |

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

|  |    |      |    |         |                                |    |         |  |
|--|----|------|----|---------|--------------------------------|----|---------|--|
| I a) Număr de ore pe săptămână                           | 2  | Curs | 1  | Seminar | Laborator/<br>Lucrări practice | 1  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 28 | Curs | 14 | Seminar | Laborator/<br>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 (precizați):  |     |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 69  |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 100 |
| Numărul de credite                       | 4   |

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | •   |
| Competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacități motrice generale</li> <li>- componentele condiției fizice optime</li> <li>- bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>- punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>- dezvoltarea personalității</li> </ul> |

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

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Desfășurare a cursului | • mod de organizare: frontal<br>• resurse materiale: videoprojector |   |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   |   |
|                        | Laborator   | • mod de organizare: frontal, grup, individual<br>• resurse materiale: saltele, aparatura specifică sala de fitness |
|                        | Proiect   |   |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG 4 Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.  |
| Competențe transversale | CS 5 Abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.<br>CS 6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar.<br>CS 9 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. |

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

## 8. Conținuturi

| Curs  | Nr. ore | Metode de predare  | Observații  |
|---|---------|--|---|
| <b>Curs 1 INTRODUCȚIV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istoricul artelor martial</li> <li>• Arte martial traditionale</li> <li>• Arte martial modern</li> <li>• Artele martial si societatea</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 2 Artele martial in scoli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avantajele practicarii artelor martial de catre elevi</li> <li>• Artele martial ca activitate extracurriculara</li> <li>• Rezolvarea temelor lectiei prin mijloace specific sporturilor de lupta</li> <li>• Organizarea lectiei pe parti, aspect generale</li> </ul> | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 3 Aspecte orientale în practicarea formelor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formele sau complexele de exercitii impuse</li> <li>• Structura formelor</li> <li>• Aspecte importante pentru o-executare corectă a formelor</li> <li>• Caracteristicile formelor cu partener</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 4 Front si formatii de lucru</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formații de lucru. Generalități.</li> <li>• Sarcinile exercițiilor de front și formații</li> <li>• Organizare unei formati. Tipuri de formații</li> <li>• Reguli si comenzi, deplasări în formație</li> <li>• Schimb de formații</li> </ul>                       | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 5 Tehica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notiuni generale privind tehnica de combat</li> <li>• Tehnica de baza</li> <li>• Tehnica de atac</li> <li>• Tehnica de aparare</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 6 Tactica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notiuni generale privind tactica de combat</li> <li>• Tactica de baza</li> <li>• Tactica de atac</li> <li>• Tactica de aparare</li> </ul>  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 7 Artele martiale si fiintei umane</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiile practicarii asupra corpului fizic</li> <li>• Beneficiile practicarii asupra corpului mental</li> <li>• Beneficiile practicarii asupra corpului emotional</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul              |

|   |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
| • Beneficiile practicării asupra corpului relational  |  |  | disciplinei) |
| <b>Bibliografie</b>   |  |  |              |
| 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015                           |  |  |              |
| 2. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea Universitară, București, 2005 |  |  |              |
| 3. Hantău, I., Bocioacă, - Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998                         |  |  |              |
| 4. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați                         |  |  |              |
| 5. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992  |  |  |              |
| 6. Lascu, V., G., - Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986   |  |  |              |
| 7. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare  |  |  |              |
| 8. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985  |  |  |              |
| <b>Bibliografie minimală</b>  |  |  |              |
| 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015                           |  |  |              |
| 2. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați                         |  |  |              |
| 3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992  |  |  |              |

| Aplicații (Seminar / laborator / proiect)   | Nr. ore | Metode de predare   | Observații  |
|---|---------|---|---|
| <b>Lucrare practică 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții specifice pregătitoare pe perechi. Simțul adversarului<br/>Setul nr 1 stretching – ( ex 1/3)</li> <li>• Consolidare și perfecționare – tehnica de baza specifică sporturilor de luptă<br/>Pozitii, poziția de garda, deplasări specifice</li> <li>• Artele marțiale interne. Tai chi 13 forme (ex introductive)</li> </ul> | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții specifice pregătitoare pe perechi. Simțul adversarului<br/>Setul nr 1 stretching – ( ex 4/6)</li> <li>• Consolidare și perfecționare – tehnica de atac cu membrele superioare</li> <li>• Artele marțiale interne - Tai chi 13 forme (ex 1/2)</li> </ul>  | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții specifice pregătitoare pe perechi<br/>Simțul adversarului<br/>Setul nr 2 manipularea membrilor adversarului – ( ex 1/3)</li> <li>• Consolidare și perfecționare – tehnica de atac cu membrele superioare – tehnica de apărare</li> <li>• Artele marțiale interne. Tai chi 13 forme (ex 2/3)</li> </ul>                     | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții specifice pregătitoare pe perechi<br/>Simțul adversarului<br/>Setul nr 2 manipularea membrilor adversarului – ( ex 4/6)</li> <li>• Consolidare și perfecționare – tehnica de atac cu membrele inferioare</li> <li>• Artele marțiale interne. Tai chi 13 forme ex (ex 1/4)</li> </ul>                                       | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții specifice pregătitoare pe perechi<br/>Simțul adversarului<br/>Setul nr 3 controlul adversarului - ( ex 1/3)</li> <li>• Consolidare și perfecționare – tehnica de atac cu membrele inferioare – tehnica de apărare</li> <li>• Artele marțiale interne. Tai chi 13 forme (ex 1/5)</li> </ul>                                 | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Lucrare practică 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercitii specifice pregătitoare pe perechi<br/>Simtul adversarului<br/>Setul nr 3 controlul adversarului - ( ex 4/6)</li> <li>Consolidare si perfectionare –tactica de lupta - combinatii de atac</li> <li>Artele martial interne. Tai chi 13 forme, forma completa</li> </ul>   | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Artele martial interne - Tai chi 13 forme ex final</li> <li>Verificarea cunostintelor</li> </ul>  | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Bibliografie</b>  |   |   |   |
| 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>2. Galan,D.,Curs de autoapărare pentru studenți,anul1 de studiu,Editura Cartea universitară,București,2005<br>1. Hantău,I.,Bocioacă,-Antrenamentul în judo,Editura Universității din Pitești,1998<br>2. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați<br>3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992<br>4. Lascu,V.,G.,-Judo,Editura Sport-Turism,București,1986<br>5. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare<br>6. Muraru,A.,Judo,Editura Sport-Turism,București,1985 |   |   |   |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |   |   |   |
| 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>2. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați<br>3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992   |   |   |   |

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

| Tip activitate  | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare   | Pondere din nota finală |
|---|---|----------------------|-------------------------|
| Curs  | - Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei<br>CG 4<br>-Cunoașterea elementelor de bază<br>(CS5, CS6, CS9)                              | Examen scris si oral | 50%                     |
| Laborator   | Exersarea și demonstrarea izolat si în structuri tehnico-tactice a elementelor și procedeele tehnico-tactice<br>(CG 4)<br>(CS5, CS6, CS9) | Verificare practică  | 50%                     |
| Proiect   |   |                      |                         |
| Standard minim de performanță   |   |                      |                         |
| 10.1 Standarde pentru nota 5 – Curs <ul style="list-style-type: none"> <li>însușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei;</li> <li>parcurgerea bibliografiei minimale;</li> </ul> |   |                      |                         |

- 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 pentru nota 10

- cunoașterea noțiunilor specifice și aprofundate din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei suplimentare.

10.1 Standarde pentru nota 5 – Lucrări practice

- realizarea de complexe de exerciții specifice obiectivelor kinesiologiei;
- 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 pentru nota 10

- realizarea de complexe de exerciții specifice obiectivelor kinesiologiei;
- aprofundarea noțiunilor specifice domeniului;
- participarea la activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru.

|  |                                       |                                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| Data completării<br>19.09.2023         | Semnătura titularului de curs         | Semnătura titularului de aplicație |
| Data avizării<br>13.09.2023            | 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 „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              | COMUNICARE INFORMATIZATĂ ȘI TEHNICI DE LUCRU  |           |    |                   |   |
| Titularul activităților de curs    |   |           |    |                   |   |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |    |                   |   |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | II | Tipul de evaluare | C |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |    | DAP               |   |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |    | DI                |   |

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru   | ore |
| II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 20  |
| II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 10  |
| II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 3   |
| II.d) Tutoriat   | 3   |
| III. Examinări   |     |
| IV. Alte activități (precizați):   |     |

|  |    |
|--|----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 33 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 50 |
| Numărul de credite                       | 2  |

### 4 Precondiții (acolo unde este cazul)

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | • |
| Competențe | • |

### 5 Condiții (acolo unde este cazul)

|                        |   |
|------------------------|---|
| Desfășurare a cursului | •   |
| Desfășurare aplicații  | • resurse materiale: Sala seminar, Banci, Calculatoare, Aparatura electronica |
|                        | •   |
|                        | •   |

### 6 Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.   |
| Competențe transversale | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>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, CS10)</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

### 8 Conținuturi

| Curs         | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|--------------|---------|-------------------|------------|
| •            |         |                   |            |
| Bibliografie |         |                   |            |
| •            |         |                   |            |

| Aplicații (Seminar / laborator / proiect)   | Nr. ore | Metode de predare                                      | Observații  |
|---|---------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Notiuni introductive<br/>Știința sau științele comunicării?<br/>Ce este comunicarea?<br/>Principiile comunicării</li> </ul>                                | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 2.<br>Cap. 1.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicarea umana<br/>Unitati si caracteristici ale comunicarii<br/>Nivelurile comunicarii umane</li> </ul>  | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 1.<br>Cap. 1.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilitatea de a comunica. Etape ale dezvoltării comunicării umane<br/>Comunicarea umana de tip nonverbal<br/>Limbajul trupului</li> </ul>                  | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 2.<br>Cap. 2.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicarea umana de tip verbal<br/>Semnul lingvistic<br/>Limba și vorbire<br/>Limbaj și acțiune</li> </ul>  | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 2.<br>Cap. 2.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnici de comunicare<br/>Comunicarea scrisă<br/>Tipuri de interviuri. Interviul de angajare</li> </ul>  | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 2.<br>Cap. 3.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicarea scrisă<br/>Redactarea unui <i>curriculum vitae</i><br/>Redactarea unei scrisori de intenție/motivație<br/>Redactarea unei invitații</li> </ul> | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 2.<br>Cap. 4.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicarea mediata de calculator<br/>Risc, virtualitate și putere<br/>Funcțiile clientilor de e-mail</li> </ul>   | 2ore    | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația), | Bibliografie 2.<br>Cap. 4.<br>PPT(pus la<br>dispoziție)<br>Curs disponibil la<br>biblioteca USV |
| Bibliografie  |         |  |   |
| [1] Burt Shelley, <i>Fii pregătit pentru interviu</i> , traducere din limba engleză de Carmen Prodan, Editura Tehnica,  |         |  |   |



Bucuresti, 1999.

[2] Graur Evelina Tehnici de comunicare Ed. Mediamira Cluj-Napoca 2001

[3] Dâncu, Vasile Sebastian, *Comunicarea simbolica. Arhitectura discursului publicitar*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1999.

[4] Dospinescu, Vasile, *Semne si cunoastere în discursul didactic*, cu un cuvînt înainte de Maria Carпов, Editura Junimea, Iasi, 1998.

### 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 al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

### 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   |   |   |                         |
| Seminar  | Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului<br>Realizarea si prezentarea unui portofoliu individual (CG14, CS10) | colocviu individual<br>Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere | 100%                    |
| Laborator  |   |   |                         |
| Proiect  |   |   |                         |
| Standard minim de performanță  |   |   |                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul> |   |   |                         |
| 10.2 SEMINAR   |   |   |                         |
| - participarea la activități cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;<br>realizarea temelor de lecție la SEMINARII   |   |   |                         |

|                  |                               |                                    |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 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 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 SPORTURILOR 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              | <b>ELABORARE DISERTAȚIE</b>   |           |     |                   |          |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Vizitiu Elena   |           |     |                   |          |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Vizitiu Elena   |           |     |                   |          |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | III | Tipul de evaluare | COLOCVIU |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |     |                   | DSI      |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |     |                   | DO       |

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

|  |    |      |  |         |  |           |    |         |  |
|--|----|------|--|---------|--|-----------|----|---------|--|
| I a) Număr de ore, pe săptămână                            | 4  | Curs |  | Seminar |  | Laborator | 4  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ | 56 | Curs |  | Seminar |  | Laborator | 56 | 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 | 70  |
| II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 40  |
| II.d) Tutoriat   |     |
| III. Examinări   | 4   |
| IV. Alte activități (precizați):   |     |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 169 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 225 |
| Numărul de credite                       | 9   |

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | • |
| Competențe | • |

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

|                        |           |  |
|------------------------|-----------|--|
| Desfășurare a cursului | •         |  |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   | •  |
|                        | Laborator | • mod de organizare: frontal, grup, individual<br>• resurse materiale: cronometru, calculator etc. |
|                        | Proiect   | •  |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG3. Conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului.   |
| Competențe transversale | CS2. Capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile. |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>CS3. Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese.</p> <p>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.</p> <p>CS7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.</p> <p>CS8. Formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>CS11. Dezvoltarea aptitudinilor și a capacităților de a efectua activități independente în scopul perfecționării și dezvoltării profesionale.</p> |
|--|---|

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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Obiectivul general al disciplinei este de a învăța noțiunile esențiale din terminologia cercetării științifice, de a analiza conceptele-cheie, procesele fundamentale și cunoștințele teoretice și practice specifice domeniului, cu scopul de a elabora o lucrare de disertație. (CG3, CS2, CS3, CS6, CS7, CS8, CS9, CS 10, CS 11)</li> </ul> |
|-----------------------------------|---|

#### 8. Conținuturi

| Curs ore     | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|--------------|---------|-------------------|------------|
|              |         |                   |            |
|              |         |                   |            |
|              |         |                   |            |
| Bibliografie |         |                   |            |

| Laborator 56 ore  | Nr. ore | Metode de predare                              | Observații       |
|---|---------|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ghid elaborare lucrare disertație-informații generale</li> </ul> | 3 ore   | Documentare web, explicație, testare, aplicare |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Alegerea temei de cercetare</li> </ul>                           | 3 ore   | Documentare web, explicație, testare, aplicare |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilirea documentarii necesare</li> </ul>                      | 3 ore   | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 175     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Scopul lucrării</li> </ul>                                       | 3 ore   | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 176-178 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Obiectivele lucrării</li> </ul>                                  | 3 ore   | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 179     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ipoteza/Ipotezele lucrării</li> </ul>                            | 3 ore   | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 179     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentarea științifică a lucrării (1)</li> </ul>              | 3 ore   | Documentare web,                               | [1]-Pag. 181     |

|  |       |  |                  |
|--|-------|--|------------------|
|  |       | explicație, testare, aplicare                  |                  |
| • Fundamentarea științifică a lucrării (2)   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 180     |
| • Organizarea și desfășurarea cercetării   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 180     |
| • Metoda anchetei  | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 181-182 |
| • Metoda experimentală   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag.227      |
| • Metoda observației   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [2]-Pag. 245     |
| • Metoda matematico-statistică   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [2]-Pag. 204     |
| • Metoda grafică   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 285-319 |
| • Rezultatele cercetării și interpretarea lor  | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [4]-Pag. 101-111 |
| • Formularea concluziilor  | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 182-184 |
| • Bibliografie   | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 186-186 |
| • Reguli de redactare a lucrării de disertație   | 2 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [1]-Pag. 187     |
| • Susținerea lucrării de disertație  | 3 ore | Documentare web, explicație, testare, aplicare | [4] -65-74, 188  |
| <b>Bibliografie</b>  |       |  |                  |
| [1]Adrian Gagea, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, București, 1999;  |       |  |                  |
| [2]Mihai Epuran, Metodologia cercetării activităților corporale, Ediția a 2-a, București, 2005;  |       |  |                  |
| [3] Adrian Gagea, Recomandări privind redactarea și susținerea lucrărilor de licență în domeniul educației fizice și sportului, București, 2003; |       |  |                  |
| [4] Gheorghiu G., Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Academica,2007                           |       |  |                  |

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

|  |
|--|
|  |
|--|

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           |   |                    |                         |
| Laborator      | 1. Cunoașterea și prezentarea noțiunilor specifice de bază ale cercetării științifice în activitățile corporale | Colocviu oral      | 50%<br>50%              |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | 2. Evaluarea capacității de a prezenta oral un referat din domeniul nostru de activitate (CG3, CS2, CS3, CS6, CS7, CS8, CS9, CS 10, CS 11) |  |  |
| Proiect  |  |  |  |
| Standard minim de performanță  |  |  |  |
| <b>10.1. Standard minim de performanță evaluare curs</b><br><b>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</b><br>Evaluarea organizării logice și coerente a conținutului disertației, inclusiv introducerea, cuprinsul, concluziile și bibliografia. |  |  |  |

|  |                                       |                                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| Data completării                       | Semnătura titularului de curs         | Semnătura titularului de aplicație |
| 18.09.2023                             |                                       |                                    |
| Data avizării                          | Semnătura responsabilului de program  |                                    |
| 15.03.2023                             |                                       |                                    |
| 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 "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              | STRESUL PROFESIONAL AL CADRELOR DIDACTICE   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de curs    | Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților aplicative | Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe   |           |   |                   |          |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | 3 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP      |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI – impusa, DO – opționala, DF - facultativa        |           |   |                   | DO       |

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

|  |    |      |    |         |                                |    |         |  |
|--|----|------|----|---------|--------------------------------|----|---------|--|
| I a) Număr de ore pe săptămână                           | 3  | Curs | 1  | Seminar | Laborator/<br>Lucrări practice | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 42 | Curs | 14 | Seminar | Laborator/<br>Lucrări practice | 28 | Proiect |  |

|  |     |
|--|-----|
| II Distribuția fondului de timp  | Ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 50  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 50  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 20  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III Examinări  | 2   |
| IV Alte activități (precizate):  |     |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 120 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 150 |
| Numărul de credite                       | 6   |

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | •   |
| Competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacități motrice generale</li> <li>- componentele condiției fizice optime</li> <li>- bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>- punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>- dezvoltarea personalității</li> </ul> |

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

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul> |   |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   |   |
|                        | Laborator   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: saltele, aparatura specifică sala de fitness</li> </ul> |
|                        | Proiect   |   |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG1. Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ.<br>CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.  |
| Competențe transversale | CS 3. Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese.<br><br>CS 6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar.<br><br>CS 7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.<br>CS 11. 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"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

## 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații  |
|--|---------|--|---|
| <b>Curs 1 NOTIUNI INTRODUCIVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în problematica stresului</li> <li>• Noțiuni elementare privind stresul</li> <li>• Istoria stresului</li> <li>• Influența stresului asupra finite umane</li> </ul>  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 2 PROFESOR - OM - FORMATOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul și locul profesorului în societate</li> <li>• Rolul profesorului, la nivel de grup</li> <li>• Rolul profesorului în instruirea elevilor</li> <li>• Relația profesor - părinte – elev</li> <li>• Calitățile profesorului</li> <li>• Ce trebuie să facă un bun profesor pentru el</li> </ul> | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 3 DESPRE STRESUL PROFESIONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiective de bază în prevenirea stresului</li> <li>• Codul bunelor maniere și deontologia profesională</li> <li>• Tipuri de stresori, direcții de stres</li> <li>• Procedee bazate pe eliberarea stresului</li> <li>• Evaluarea stresului/stării de bine</li> </ul>                            | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 4 PSIHOLOGIE PRACTICĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode de eliberare a stresului</li> <li>• Imaginea personală și stima de sine</li> <li>• Suportul/consilierea psihologică</li> <li>• Metode moderne de echilibrare psihologică</li> <li>• Metodele NLP – EFT, etc.</li> </ul>  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 5 METODE ORIENTALE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Despre metodele tradiționale orientale</li> <li>• Yoga – pentru relaxare</li> <li>• QiGong – ul terapeutic</li> <li>• Tai chi – ul echilibrării psihofizice</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 6 MISCAREA ȘI DESTRESAREA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mișcarea fizică și activitățile recreative</li> <li>• Mersul, jogging-ul și gimnastica personală</li> <li>• Rolul frumosului în destresare</li> <li>• Excursii, drumetii, tabere</li> <li>• Practicarea de activități sportive</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Curs 7 JOCURI SI EXERCITII PSIHOFIZICE</b>   | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul si importanta jocurilor</li> <li>• Psihologia umana si grupul</li> <li>• Dezvoltarea comunicarii/relationarii</li> <li>• Spiritul si capacitatea de afirmare</li> <li>• Expeimarea emotiilor</li> </ul>  |   |  |   |
| <b>Bibliografie</b>   |   |  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Stresul profesional al cadrelor didactice - note de curs 2023</li> <li>2. Doug Strycharczyk, Peter Clough, Tenacitatea Mentala, Editura BMI, Bucuresti, 2017</li> <li>3. Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonita, Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica, Editura FEST, Bucuresti, 2008</li> <li>4. Sabina Maes, 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor, Editura Polirom, Iasi, 2008</li> <li>5. Dr. Olivier de Ladoucette, Forta mintii, Editura Trei, Bucuresti, 2005</li> <li>6. Walter Lubeck, Manualul NLP-ului spiritual, Editura Mix, Brasov, 2007</li> <li>7. Bob Anderson, Stretching oriunde si oricand, Editura Niculescu, Bucuresti, 2007</li> <li>8. Jose Silva, Autocontrolul prin metoda Silva, Editura Memo, Bucuresti, 2006</li> </ol> |   |  |   |
| <b>Bibliografie minimală</b>  |   |  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Stresul profesional al cadrelor didactice - note de curs 2023</li> <li>2. Doug Strycharczyk, Peter Clough, Tenacitatea Mentala, Editura BMI, Bucuresti, 2017</li> <li>3. Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonita, Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica, Editura FEST, Bucuresti, 2008</li> </ol>   |   |  |   |

| Aplicații (Seminar / laborator / proiect)  | Nr. ore | Metode de predare   | Observații  |
|--|---------|---|---|
| <b>Lucrare practică 1</b>  | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 1. Ex 1,2</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - prima intalnire – introducerea in grup - autoprezentare</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 1</li> </ul>  |         |   |   |
| <b>Lucrare practică 2</b>  | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 1. Ex 2,3</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - imaginea personala si stima de sine – comunicarea cu sine – jocuri de rol - teatru in sport</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1,2</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 1</li> </ul>  |         |   |   |
| <b>Lucrare practică 3</b>  | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 1. Ex 3,4</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - atentie, concentrarea si memoria</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 2,3</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 2</li> </ul>   |         |   |   |
| <b>Lucrare practică 4</b>  | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 2. Ex 1,2</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - imaginea profesorului in societate – rol, sarcini, deontologie - imbogatirea vocabularului</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1,2,3</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 2</li> </ul> |         |   |   |
| <b>Lucrare practică 5</b>  | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația                     | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 2. Ex 2,3</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup</li> </ul>  |         |   |   |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– comunicare verbal si nonverbală</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 3,4</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 3</li> </ul>  |   | Metoda exersării  | în format fizic la titularul disciplinei)   |
| <b>Lucrare practică 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 2. Ex 3,4</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - empatie, emotii, stari afective</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1,2,3,4</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 3</li> </ul>                        | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 3. Ex 1,2</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - stabilitate si echilibru psioemotional</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 4,5</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 4</li> </ul>                     | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 3. Ex 2,3</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - constientizarea starii de bine personale – relatia cu sine</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1-5</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 4</li> </ul> | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 3. Ex 3,4</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - imaginatia si creativitatea</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 5,6</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 1</li> </ul>                                | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 4. Ex 1,2</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - simtul propriului corp</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1-6</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 2</li> </ul>                                    | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 4. Ex 2,3</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - intrebarea potrivita – comunicarea prin intrebari</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 6,7</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 3</li> </ul>         | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 4. Ex 3,4</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - justiiicari de situatii – raspunsuri rapide</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda Wuji Gong Exerciitiile 1-7</li> <li>• Relaxare si stare de bine Ex nr. 4</li> </ul>               | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Lucrare practică 13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica respiratorie - Setul 1,2,3,4.</li> <li>• Dezvoltare personala prin ex si jocuri in grup - codul bunelor maniere</li> <li>• Gimnastica constienta. Tai Chi – Metoda</li> </ul>   | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Wuji Gong Exercițiile 1-7<br>• Relaxare și stare de bine Ex nr. 4   |   |   |   |
| <b>Lucrare practică 14</b><br>• Evaluarea – verificarea cunostintelor   | 2 | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația<br>Metoda exersării | Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Bibliografie</b>   |   |   |   |
| 1. Pricop G., Stresul profesional al cadrelor didactice - note de curs 2023<br>2. Doug Strycharczyk, Peter Clough, Tenacitatea Mentala, Editura BMI, Bucuresti, 2017<br>3. Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonita, Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica, Editura FEST, Bucuresti, 2008<br>4. Sabina Maes, 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor, Editura Polirom, Iasi, 2008<br>5. Dr. Olivier de Ladoucette, Forta mintii, Editura Trei, Bucuresti, 2005<br>6. Walter Lubeck, Manualul NLP-ului spiritual, Editura Mix, Brasov, 2007<br>7. Bob Anderson, Stretching oriunde si oricand, Editura Niculescu, Bucuresti, 2007<br>8. Jose Silva, Autocontrolul prin metoda Silva, Editura Memo, Bucuresti, 2006 |   |   |   |
| <b>Bibliografie minimală</b>  |   |   |   |
| 1. Pricop G., Stresul profesional al cadrelor didactice - note de curs 2023<br>2. Doug Strycharczyk, Peter Clough, Tenacitatea Mentala, Editura BMI, Bucuresti, 2017<br>3. Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonita, Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica, Editura FEST, Bucuresti, 2008   |   |   |   |

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

| Tip activitate   | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare   | Pondere din nota finală |
|--|--|----------------------|-------------------------|
| Curs   | Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei (CG1, CG2,) Cunoașterea elementelor de bază a (CS3, CS6, CS7, CS11)                                | Examen scris si oral | 50%                     |
| Laborator  | Exersarea și demonstrarea izolat și în structuri tehnico-tactice a elementelor și procedeele tehnico-tactice (CG1, CG2,) (CS3, CS6, CS7, CS11) | Verificare practică  | 50%                     |
| Proiect  |  |                      |                         |
| <b>Standard minim de performanță</b>   |  |                      |                         |
| 10.1 Standarde pentru nota 5 – Curs  |  |                      |                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• însușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei;</li> <li>• parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>• 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.</li> </ul> |  |                      |                         |
| Standarde pentru nota 10   |  |                      |                         |

- cunoașterea noțiunilor specifice și aprofundate din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei suplimentare.

#### 10.1 Standarde pentru nota 5 – Lucrări practice

- realizarea de complexe de exerciții specifice obiectivelor kinesiologiei;
- 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 pentru nota 10

- realizarea de complexe de exerciții specifice obiectivelor kinesiologiei;
- aprofundarea noțiunilor specifice domeniului;
- participarea la activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru.

|                  |                               |                                    |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație |
| 19.09.2023       |                               |                                    |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 1 Sept 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” din Suceava            |
| Facultatea                        | Facultatea de Educație Fizică și Sport                 |
| Departamentul                     | 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              | Psihologia educației fizice și sportului  |                   |     |
| Titularul activităților de curs    |   |                   |     |
| Titularul activităților aplicative | Lect. univ. dr. Diana-Sînziana DUCA   |                   |     |
| Anul de studiu                     | 2   | Semestrul         | 2   |
|                                    |   | Tipul de evaluare | C   |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |                   | DAP |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |                   | DO  |

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

|  |    |      |  |         |    |                            |  |         |  |
|--|----|------|--|---------|----|----------------------------|--|---------|--|
| I a) Număr de ore, pe săptămână                            | 1  | Curs |  | Seminar | 1  | Laborator/lucrări practice |  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ | 14 | Curs |  | Seminar | 14 | Laborator/lucrări practice |  | Proiect |  |

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru   | ore |
| II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 12  |
| II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 9   |
| II.c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 13  |
| II.d) Tutoriat   |     |
| III. Examinări   | 2   |
| IV. Alte activități (precizați):   |     |

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

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | • |
| Competențe | • |

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

|                        |                            |  |
|------------------------|----------------------------|--|
| Desfășurare a cursului | •                          |  |
| Desfășurare aplicații  | Seminar                    | • PC, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT ; manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice etc |
|                        | Laborator/lucrări practice | •  |
|                        | Proiect                    | •  |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                      |   |
|----------------------|---|
| Competențe generale  | CG4. Utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.       |
| Competențe specifice | CS4. Capacitatea de a evalua probleme complexe și de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii |

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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Furnizarea către studenți a unei perspective generale cu privire la principiile și conceptele esențiale pentru înțelegerea aspectelor psihocomportamentale ale sportului și exercițiului fizic.</li> </ul> |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de a analiza și sintetiza informațiile din domeniul psihologiei cu referire la domeniul sportului.</li> </ul>  |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aspectelor ale dezvoltării performanței sportive prin utilizarea antrenamentului mental.</li> </ul>  |

### 8. Conținuturi

| Curs         | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|--------------|---------|-------------------|------------|
| •            |         |                   |            |
| •            |         |                   |            |
| •            |         |                   |            |
| Bibliografie |         |                   |            |
| •            |         |                   |            |

| Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)  | Nr. ore | Metode de predare                           | Observații |
|---|---------|---|------------|
| • Seminar introductiv. Mituri în psihologia sportului   | 2       | Explicație, demonstrație                    |            |
| • Teorii asupra motivației. Motivația în sport. Motivația și încredere în sine. Motivația pentru realizare.                   | 2       | Explicație, referate, proiect               |            |
| • Procesele atenționale și concentrarea în sport. Trainingul proceselor atenționale   | 2       | Referate, aplicații practice                |            |
| • Dispoziția afectivă și performanța sportivă. Profilul dispozițiilor afective. Starea de flow în sport.                      | 2       | Conversația<br>Exercițiul<br>Studiul de caz |            |
| • Stres, activare și anxietate. Natura multidimensională a anxietății. Imageria mentală. Antrenarea capacităților imaginative | 2       | Descoperirea dirijată,<br>Exercițiul        |            |
| • Relația personalitate – performanță. Agresivitatea și violența în sport   | 2       | Dezbaterea<br>Exercițiul<br>Studiu de caz   |            |
| • Aspecte psihologice ale accidentării sportive. Beneficiile psihologice ale exercițiului fizic                               | 2       | Conversația<br>Exercițiul<br>Studiu de caz  |            |

#### Bibliografie

- Holdevici, I. 2022. Psihologia sportului de performanță. Editura Trei.
- Crăciun, M., 2005, Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Crăciun, M., 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Crăciun, M., 2008, Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Epuran, M., 2001, Psihologia sportului de performanță, Fest, București.
- Weinberg, R.S., Gould, D., Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1995.
- Goldberg, A., 1997, Sports slump busting, Human Kinetics, Champaign, Illinois
- Martens, R., 1987, Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, Il.
- Nideffer, R., M., 1992, Psyched to Win, Leisure Press, Champaign, Illinois.
- Weinberg, R., S., 1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, Il.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și cluburilor sportive pentru acordarea de suport psihologic minim în activitatea sportivă.

### 10. Evaluare

| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|----------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
| Curs           |                      |                    |                         |

|                            |   |   |     |
|----------------------------|---|---|-----|
| Seminar                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea, interpretarea și argumentarea unor situații psihopedagogice în context sportive.</li> <li>• Identificarea și implementarea unor strategii ameliorative psihologice adaptate domeniului educației sportive</li> <li>• Integrarea aspectelor practice relevante de psihologia sportului în cadrul echipei sportive sau în cazul sporturilor individuale.</li> </ul> | Colocviu  | 50% |
|                            |   | Portofoliu / Proiect în echipă                    | 40% |
|                            |   | Intervențiile studenților la nivelul seminariilor | 10% |
| Laborator/lucrări practice |   |   |     |
| Proiect                    |   |   |     |

|  |
|--|
| 10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs   |
| •  |
| 10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă   |
| • Cunoașterea și folosirea noțiunilor de bază ale psihologiei sportului: motivație, procese atenționale, emoții, anxietate, probleme psiho-sociale |

|                  |                               |  |
|------------------|-------------------------------|--|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație     |
| 18.09.2023       |                               | Lect. univ. dr. Diana Sînziana<br>DUCA |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 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                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE                  |
| Ciclul de studii                  | MASTER   |
| Programul de studii/calificarea   | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

**2. Date despre disciplină**

|                                    |   |           |   |                   |          |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|----------|
| Denumirea disciplinei              | <b>TEHNICI ORIENTALE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ</b>   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de curs    | Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de seminar | Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe   |           |   |                   |          |
| Anul de studiu                     | II  | Semestrul | 3 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP      |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI – impusa, DO – optionala, DF - facultativa        |           |   |                   | DO       |

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

|  |    |      |    |         |  |                  |    |         |  |
|--|----|------|----|---------|--|------------------|----|---------|--|
| I a) Număr de ore pe săptămână               | 3  | Curs | 1  | Seminar |  | Lucrări practice | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore din planul de învățământ | 42 | Curs | 14 | Seminar |  | Lucrări practice | 28 | Proiect |  |

|  |     |
|--|-----|
| II Distribuția fondului de timp  | Ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 50  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 50  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 20  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III Examinări  | 2   |
| IV Alte activități (precizați):  |     |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 120 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 150 |
| Numărul de credite                       | 6   |

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

|            |   |
|------------|---|
| Curriculum | •   |
| Competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacități motrice generale</li> <li>- componentele condiției fizice optime</li> <li>- bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>- punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>- dezvoltarea personalității</li> </ul> |

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

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoprojector</li> </ul> |   |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   |   |
|                        | Laborator   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: saltele, aparatura specifică sala de fitness</li> </ul> |
|                        | Proiect   | •   |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CG1. Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ.<br><br>CG2. Elaborarea un program personal de autoperfecționare.  |
| Competențe transversale | CS 3. Analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese<br><br>CS 6. Dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar.<br><br>CS 7. Însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.<br><br>CS 11. 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 | - să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;<br>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;<br>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;<br>- să cunoască diverse tehnici de predare;<br>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.   |      |   |         |  |           |   |
| Obiectivele specifice             | <table border="1"> <tr> <td>Curs</td> <td> <p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>Seminar</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Laborator</td> <td> <p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul> </td> </tr> </table> | Curs | <p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul> | Seminar |  | Laborator | <p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul> |
| Curs                              | <p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>  |      |   |         |  |           |   |
| Seminar                           |  |      |   |         |  |           |   |
| Laborator                         | <p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul>  |      |   |         |  |           |   |



|  |         |  |
|--|---------|--|
|  |         | - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării; |
|  | Proiect |  |

## 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare   | Observații                           |
|--|---------|---|--------------------------------------|
| <p>Curs 1. Atitudini și comportamente.<br/>           Generalități. Factori de influențare. Atitudini deficitare. Corectarea deficiențelor prin exerciții. Clasificare după zona anatomică (enumerare și exemple)<br/>           Comportamentul (rolul) profesorului<br/>           1.rolul(comportamentul) profesorului. Aspecte generale la nivel de grup<br/>           2.rolul(comportamentul) profesorului în instruirea elevilor<br/>           3.calitățile profesorului (enumerare și exemple)<br/> <i>Calități mentale, calități fizice, calități tehnico-tactice, calități teoretice. Calități pedagogice</i><br/>           4. Ce trebuie să facă un bun profesor pentru el</p> | 2ore    | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația)   | Bibliograf<br>1. Cap I<br>pg 2-17    |
| <p>Curs 2. Artele marțiale în școli<br/>           Avantajele practicării sporturilor de luptă, de către elevi<br/>           Din punct de vedere social, fizic<br/>           Organizarea lecției pe părți. Partea introductivă, fundamentală, de încheiere.tipuri de antrenament<br/>           Rezolvarea temelor lecției prin mij specific sporturilor de luptă<br/> <i>Capacitatea de organizare a colectivului.dezvoltare fizică armonioasă. Calități motrice de bază. Deprinderi specifice</i><br/>           Artele marțiale ca activitate extracurriculară<br/>           Artele marțiale și copiii</p>   | 2ore    | Intuitive<br>(observarea – metoda acvariului)   | Bibliograf<br>1. Cap II<br>pg. 17-25 |
| <p>Curs 3. Organizarea colectivului. Formații de lucru și tipuri de formații<br/>           Organizarea colectivului. Formații de lucru<br/>           1. Formații de lucru. Generalități. Sarcinile exercițiilor de front și formații.<br/>           Alegerea formației<br/>           2. Organizare unei formații. Termeni utilizați. Orientarea sau direcția specificată<br/>           3. Tipuri de formații<br/>           A) formații de adunare pentru raport. Caracteristici<br/>           B) formații de deplasare. Caracteristici<br/>           C) formații de lucru. Caracteristici</p>  | 2ore    | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială<br>(Metoda KOLB)<br>Metoda piramidei<br>(bulgarele de zăpadă) | Bibliograf<br>1. Cap III<br>pg.25-31 |
| <p>Curs 4. Formații – reguli, comenzi, depășiri, schimb de formații<br/>           formații – reguli, comenzi, depășiri, schimb<br/>           Deplasări în formație. Generalități. Scop sau rol. Clasificare tipurilor de deplasare<br/>           Schimb de formații. Elementele schimbului de formație:<br/>           Sistematizare. Desfășurări de pe loc. Desfășurări din deplasare</p>  | 2ore    | Metoda Icebreak<br>(spărgătorul de gheață)<br>Brainstorming   | Bibliograf<br>1.CapIV<br>Pg 31-37    |
| <p>Curs 5. Modalități de exersare.<br/>           Direcții de acțiune. Linie și plan de acțiune<br/>           Modalități de acțiune frontale, variante de lucru -cu, fara obiecte)<br/>           modalități de acțiune pe perechi<br/>           Modalități de acțiune pe grupe (cu mai mulți parteneri)</p>   | 2ore    | Lucrul în grupe mici  | Bibliograf<br>1.CapV<br>pg.37-49     |
| <p>Curs 6. Complexele de exerciții impuse, în viziunea orientală.<br/>           Structura formelor. Despre forme. Obiectivul practicării formelor .<br/>           Clasificarea formelor. Aspecte importante pentru o executare corectă a formelor. Caracteristicile formelor cu partener</p>   | 2ore    | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația)   | Bibliograf<br>1.CapVI<br>pg.49-59    |
| <p>Curs 7. Practici pentru sănătate din orient<br/>           Despre energie. Chakre. Practicile pentru sănătate din himalaya. Practicile pentru sănătate din vietnam. Practicile pentru sănătate din japonia. Practicile</p>  | 2ore    | Intuitive<br>(observarea – metoda acvariului)   | Bibliograf<br>1.CapVII.<br>pg.59-68  |

|  |  |              |  |
|--|--|--------------|--|
| pentru sănătate din india.   |  | Jocul de rol |  |
| <b>Bibliografie</b>  |  |              |  |
| 1. Pricop G., Tehnici orientale in educatie fizica- Note de curs.  |  |              |  |
| 2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015                                    |  |              |  |
| 3. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 2015  |  |              |  |
| 4. Culda C., <i>Lumea minunată a QIGONG-ULUI</i> , Ed. Licorna București, 1994   |  |              |  |
| 5. Dasgupta Surendranath, <i>Filosofia Yoga in relatie cu alte sisteme de gandire indiana</i> , Ed. Herald București, 2006 |  |              |  |
| 6. Michio Kushi - <i>Do-In - Dezvoltare fizică și spirituală</i> , Ed. Teora, București, 2005                              |  |              |  |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |  |              |  |
| 1. Pricop G., Tehnici orientale in educatie fizica- Note de curs.  |  |              |  |
| 2. Culda C., <i>Lumea minunată a QIGONG-ULUI</i> , Ed. Licorna București, 1994   |  |              |  |

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)   | Nr. ore | Metode de predare   | Observații                            |
|---|---------|---|---------------------------------------|
| 1. Atitudinea, intenția, salutul. Atitudini și comportamente.<br>Exerciții specifice.   | 2ore    | intuitive(observare a, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.Cap III<br>pg 25-35 |
| 2. Gimnastica constienta<br>Practici pentru sanatate din Tibet<br>Ritualul celor 5 exerciții. Exercițiile 1-3                               | 2ore    | intuitive(observare a, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliograf<br>1.CapVII.<br>pg.59-61   |
| 3. Gimnastica constienta<br>Practici pentru sanatate din Tibet<br>Ritualul celor 5 exerciții. Exercițiile 1-5                               | 2ore    | intuitive(observare a, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliograf<br>1.CapVII.<br>pg.59-65   |
| 4. Exerciții de gimnastica respiratorie<br>Practici pentru sanatate din Vietnam<br>Ngu khi cong qwyen. Khi cong 10 forme<br>Exercițiile 1-3 | 2ore    | intuitive(observare a, demonstrația), practice(exersarea) |                                       |
| 5. Exerciții de gimnastica respiratorie<br>Practici pentru sanatate din Vietnam<br>Ngu khi cong qwyen. Khi cong 10 forme<br>Exercițiile 4-6 | 2ore    | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliograf<br>1.CapVII.<br>pg.62-65   |
| 6. Exerciții de gimnastica respiratorie<br>Practici pentru sanatate din Vietnam<br>Ngu khi cong qwyen. Khi cong 10 forme<br>Exercițiile 1-6 | 2ore    | intuitive practice(exersarea)                             | Bibliograf<br>1.CapVII.<br>pg.62-68   |
| 7. Exerciții de gimnastica respiratorie<br>Tai Chi – Metoda Wuji Gong<br>Evaluare   | 2ore    | intuitive practice(exersarea)                             | Bibliograf<br>1.CapVII.<br>pg.59-68   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>Bibliografie</b>   |  |  |  |
| 1. Pricop G., Tehnici orientale in educatie fizica- Note de curs.                             |  |  |  |
| 2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015       |  |  |  |
| 3. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava 2015             |  |  |  |
| 4. Michio Kushi – <i>Do-In – Dezvoltare fizică și spirituală</i> , Ed. Teora, București, 2005 |  |  |  |
| <b>Bibliografie minimală</b>  |  |  |  |
| 1. Pricop G., Tehnici orientale in educatie fizica- Note de curs.                             |  |  |  |
| 2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015       |  |  |  |

**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 doi de formare profesională, ciclul de masterat. 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

obișnuiesc 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 activitatea aplicativă

| Tip activitate | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare   | Pondere din nota finală |
|----------------|--|--|-------------------------|
| Curs           | Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei (CG1, CG2,) Cunoașterea elementelor de bază a (CS3, CS6, CS7, CS11)                                | - examen scris și oral   | 50%                     |
| Laborator      | Exersarea și demonstrarea izolat și în structuri tehnico-tactice a elementelor și procedeele tehnico-tactice (CG1, CG2,) (CS3, CS6, CS7, CS11) | - probe de evaluare formativă (caiet de lucrări practice / test docimologic/referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.) | 50%                     |

#### Standard minim de performanță

##### Standarde minime pentru nota 5:

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.

Înșușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, parcurgerea bibliografiei minimale, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, promovarea colucviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.

##### Standarde minime pentru nota 10:

Înșușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.

|  |                                       |                                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| Data completării<br><b>19.09.2023</b>  | Semnătura titularului de curs         | Semnătura titularului de aplicație |
| Data avizării<br><b>19.09.2023</b>     | Semnătura responsabilului de program  |                                    |
| Data avizării în departament           | Semnătura directorului de departament |                                    |
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului                   |                                    |