

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Ghervan Petru				
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Holubiuc Iulian Ștefan				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I a) Număr de ore pe săptămână	6	Curs	4	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	Curs	56	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	80
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	23
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

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

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

Curriculum	
Competențe	<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	resurse materiale: videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 – Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicare în practică a cunoștințelor teoretice însușite. CP2 - Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	CT1 – Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor de bază privind domeniul culturii fizice, formarea deprinderilor de utilizare a terminologiei specifice, formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite ramuri și subdomenii ale culturii fizice, precum și formarea concepției proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și conștientizarea locului și rolului acesteia în societate	
Obiectivele specifice	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> </ul> <p>2. Utilizarea unor 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. 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-și susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>

	Seminar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobândirea capacității de a opera cu termenii specifici;</li> <li>2. Formarea capacității de a analiza și alege cele mai potrivite mijloace pentru realizarea obiectivelor didactice, în situații specifice activității practice;</li> <li>3. Formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> <li>4. Formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitate lor de instrumente ale comunicării;</li> </ol>
--	---------	---

## 8. Conținuturi

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

7. Calitățile motrice - rezistența (definiție, forme de manifestare, factori determinanți); forța (definiție, forme de manifestare, factori determinanți).	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
8. Deprinderile și priceperile motrice - definiție și caracteristici; - etapele formării deprinderilor motrice; - clasificarea deprinderilor motrice; - transferul și interferența; priceperile motrice.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 6 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
9. Noțiuni generale despre efort în procesul de practicare a exercițiilor fizice - componentele efortului; - orientarea efortului; - oboseala.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 7 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
10. Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții - creșterea și dezvoltarea omului – generalități; - caracteristici generale ale omului la diferite vârste.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 8 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
11. Caracteristicile motricității la diferite perioade ale vieții - activitatea motrică la preșcolari și școlari; - caracteristici ale motricității la maturitate; - efectele sanogenetice ale sportului; - factorii de risc ai sănătății.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 9 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
12. Noțiuni privind activitatea motrică independentă - indicele de masă corporală; - evaluarea capacității aerobe de efort; - evaluarea forței și rezistenței musculare; - evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare; - indicele de activitate fizică; - estimarea consumului de calorii pe baza intensității și duratei efortului.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 10 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
13. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate - etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate; - patologia specifică în sportul pentru toți.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 11 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
14. Principiile de instruire în educație fizică și sport - Principiul participării conștiente și active - Principiul intuiției - Principiul accesibilității - Principiul sistematizării și continuității - Principiul legării instruirii de cerințele practice Principiul însușirii temeinice	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 12 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
15. Sistemul metodelor din educație fizică și sport - Clasificarea metodelor didactice - Metodele de predare, de învățare și de proiectare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
16. Sistemul metodelor din educație fizică și sport - Metode de evaluare în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Metodele de refacere a capacității de efort</li> <li>– Metodele de corectare a greșelilor de execuție</li> <li>– Metodele de asigurare și ajutor</li> </ul>		Brainstorming Problematizare	format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
17. Procesul de predare și învățare în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
18. Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor Tipologia lecției, Conținutul și structura lecției	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 14 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
19. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică <ul style="list-style-type: none"> <li>– Temele, sarcinile și obiectivele lecției</li> <li>– Legătura între sarcinile informative și cele formative</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
20. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică <ul style="list-style-type: none"> <li>– Metodele și procedeele metodice</li> <li>– Efortul în lecția de educație fizică și densitatea lecției</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
21. Pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea lecției Forme de practicare a exercițiilor fizice utilizare în educația fizică școlară și în activitățile extracurriculare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
22. Jocul dinamic, mijloc de bază în lecția de educație fizică <ul style="list-style-type: none"> <li>– Relația jocului cu procesele de creștere/dezvoltare</li> <li>– Locul jocurilor în lecția de educație fizică</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
23. Elemente de metodică a jocurilor de mișcare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
24. Noțiuni de bază privind proiectarea didactică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 17 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
25. Evaluarea în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 18 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
26. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate. Etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate. Patologia specifică în sportul pentru toți	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
27. Recapitularea noțiunilor predate	2	Expunere Prelegere	Bibliografie 1. (suport de curs în

		Brainstorming Problematizare	format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
28. Concurs pentru desemnarea celui mai bun student la disciplină Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului.	2	Expunere Brainstorming Problematizare Dezbateri Concurs	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava</li> <li>Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București</li> <li>Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București</li> <li>Mitra Gh., Mogoș A., Metodica educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1975</li> <li>Rață, G., 2008, Didactica Educației Fizice și Sportului, (Ediția a II –a, revăzută și adăugită), Editura PIM, Iași</li> <li>Rață, G., Rață, Gh., 2008, Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Ediția a II –a revăzută și modificată, Editura PIM, Iași</li> <li>Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava</li> <li>Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București</li> <li>Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București</li> <li>Șiclovan, I., 1979, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a III-a revăzută și completă, Editura Sport – Turism, București</li> </ol>			

Aplicații (Seminar) = 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>1. Prezentarea cerințelor seminariilor. Teoria educației fizice și sportului ca disciplină științifică. Noțiunea educație fizică. Originea, esența și idealul educației fizice.</p> <p>Noțiunile principale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului (motricitatea omului, capacitate motrică, psihomotricitate, aptitudine psihomotrică, dezvoltare fizică). Sportul, antrenamentul sportiv. Sistemul de educație fizică și sport - organizare.</p>	2 ore	<p>Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),</p> <p>- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate</p>	<p>Bibliografie 2. Cap. 1, 2, 3, 4 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).</p>
<p>2. Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului. Mijloacele de realizare a obiectivelor educației fizice și sportului.</p> <p>Exercițiul fizic, mijloc de bază al educației fizice și sportului. Jocul - mijloc al educației fizice. Forme de orgaizare a educației fizice și sportului.</p>	2 ore	<p>Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),</p> <p>- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate</p>	<p>Bibliografie 2. Cap. 5 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de</p>

			către titularul seminarului).
3.Componentele procesului instructiv - educativ de educație fizică și sport. Indicii morfo -funcționali - aplicații practice. Calități motrice - prezentare generală.  Calitățile motrice viteza și îndemânarea - aplicații practice.	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	Bibliografie 2. Cap. 5 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).
4.Calitățile motrice forța și rezistența - aplicații practice.  Deprinderile și priceperile motrice (definiție, etapele formării, clasificare).	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	Bibliografie 2. Cap. 5, 6, 7 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).
5.Componentele efortului fizic, orientarea efortului și oboseala.  Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții. Caracteristicile motricității la diferite vârste.	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	Bibliografie 2. Cap. 8, 9 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).
6. Efectele sanogenetice ale activităților fizice.  Indicele de masă corporală (IMC), compoziția corporală, indicele de activitate fizică.	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în	Bibliografie 2. Cap. 10 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de

		grup a elaborărilor efectuate	către titularul seminarului).
7.Evaluarea consumului energetic. Evaluarea consumului de calorii - aplicații practice  Capacitatea aerobă - aplicații practice. Evaluarea consumului de calorii - aplicații practice	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	Bibliografie 2. Cap. 11 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).
8.Principii didactice – prezentarea de exemple de aplicare a principiilor în elaborarea exercițiilor fizice; – exemple de activități practice care să respecte principiile metododice  Metode didactice – prezentarea unei succesiuni de exerciții fizice sub formă de povestire; – descrierea unui joc colectiv pentru dezvoltarea vitezei/îndemânării	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	Bibliografie 2. Cap. 12, 13 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).
9. Metode didactice – descrierea unui exercițiu fizic analitic; – demonstrarea unui complex de 8 exerciții pentru influențarea analitică a aparatului locomotor;  Metode de evaluare, de refacere a capacității de efort, de corectare a greșelilor, de asigurare și sprijin: aplicații practice	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	Bibliografie 2. Cap. 13 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).
10. Procedee metodice pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării – aplicații practice  Procedee metodice pentru dezvoltarea forței și rezistenței – aplicații practice	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),  - activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în	Bibliografie 2. Cap. 13 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de



		grup a elaborărilor efectuate	către titularul seminarului).
<p>11. Mijloace folosite pentru însușirea/consolidarea/perfecționarea deprinderilor sau priceperilor motrice – aplicații practice</p> <p>Lecția de educația fizică și sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– conținut și structură, definirea temelor și obiectivelor generale;</li> <li>– verigile lecției și obiective pentru fiecare verigă.</li> </ul> <p>Lecția de educația fizică și sport: aplicații practice veriga 1, 2 și 3</p>	2 ore	<p>Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),</p> <p>- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate</p>	<p>Bibliografie 2. Cap. 14, 15 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).</p>
<p>12. Lecția de educația fizică și sport: aplicații practice veriga 4 și 6</p> <p>Lecția de educația fizică și sport: aplicații practice veriga 5</p>	2 ore	<p>Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),</p> <p>- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate</p>	<p>Bibliografie 2. Cap. 15, 16 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).</p>
<p>13. Pregătirea, organizarea și conducerea lecției de EFS – aplicații practice</p> <p>Jocuri de mișcare în educație fizică și sport – aplicații practice</p>	2 ore	<p>Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),</p> <p>- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate</p>	<p>Bibliografie 2. Cap. 16, 17 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de către titularul seminarului).</p>
<p>14. Elaborarea programelor de exerciții fizice pentru sănătate – aplicații practice</p>	2 ore	<p>Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),</p> <p>- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în</p>	<p>Bibliografie 2. Cap. 18 - Ghervan, Petru. <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului.</i> Editura Universității din Suceava, 2019 (pus la dispoziție de</p>

	grup a elaborărilor efectuate	către titularul seminarului).
<b>Bibliografie</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boca, A., Teorie Educației Fizice și Sportului – caiet de seminar, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava</li> <li>• Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava</li> <li>• Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București</li> <li>• Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București</li> <li>• Mitra Gh., Mogoș A., Metodica educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1975</li> <li>• Rață, G., 2008, Didactica Educației Fizice și Sportului, (Ediția a II –a, revăzută și adăugită), Editura PIM, Iași</li> <li>• Rață, G., Rață, Gh., 2008, Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Ediția a II –a revăzută și modificată, Editura PIM, Iași</li> <li>• Scarlat E., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003</li> </ul>		
<b>Bibliografie minimală</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boca, A., Teorie Educației Fizice și Sportului – caiet de seminar, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava</li> <li>• Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava</li> </ul>		

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

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea noțiunilor specifice domeniul Educației fizice și sportului (CP1, CP2)  Descrierea conceptelor și noțiunilor specifice domeniul Educației fizice și sportului (CT1, CT2, CT3)	Examen scris	<b>50%</b>
Seminar	Descrierea noțiunilor fundamentale pentru domeniul Educației fizice și sportului (CP1, CP2)  Prezentarea unei teme de seminar (CT1, CT2)	Teste de evaluare a cunoștințelor Susținerea unei verigi a lecției de educație fizică cu colegii de grupă	<b>50%</b>

<p>Standarde minime de performanță (nota 5) pentru curs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îndeplinirea unui criteriu dintre cele două prezente la criteriile de evaluare la curs;</li> <li>- Însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;</li> <li>- Obținerea notei minime de 5 la teste;</li> <li>- Parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.</li> </ul> <p>Standarde minime de performanță (nota 5) pentru seminar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Îndeplinirea unui criteriu dintre cele două prezente la criteriile de evaluare pentru seminar</li> <li>- Implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică</li> <li>- Parcurgerea bibliografiei</li> <li>- Lucrul în echipa</li> <li>- Participarea la activitățile de seminar/aplicații și îndeplinirea sarcinilor de lucru.</li> </ul> <p>• 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;</p>
---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

### Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ANATOMIE I				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Holubiac Iulian Ștefan				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Holubiac Iulian Ștefan				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prelegere cu suport electronic: videoprojector, documentare interactive, filme științifice medicale; planșe, mulaje, marker-e colorate,</li> <li>• Laborator de anatomie dotat corespunzător: mulaje și planșe de anatomie</li> <li>• Videoprojector și calculator cu acces la internet</li> </ul>
Desfășurare aplicații	

### 5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 – Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicare în practică a cunoștințelor teoretice însușite.
-------------------------	--

	CP2 - Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea structurilor corpului uman, a organizării acestora în sisteme a raporturilor dintre ele a corelațiilor anatomo-funcționale privind structurile corpului uman precum și explorarea anatomică a structurilor corpului uman în domeniul kinetoterapiei</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor de osteologie, miologie, artrologie.</li> <li>Însușirea noțiunilor referitoare la morfologia și structura sistemului respirator, cardiovascular, nervos, digestiv, urogenital, endocrin.</li> <li>Cunoașterea particularităților articulațiilor corpului omenesc.</li> <li>Adaptarea informațiilor transmise studenților la specificul specializării.</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea elementelor de anatomie descriptivă a tuturor componentelor aparatului locomotor;</li> <li>Corelarea elementelor de anatomie descriptivă la nivelul structurilor corespunzătoare lor.</li> <li>Aplicarea cunoștințelor în practica de kinetoterapie și recuperare medicală;</li> <li>Studiul regiunilor și spațiilor corpului uman pe segmente axiale (cap, gat, trunchi) sau apendiculare (membre) în cadrul anatomiei topografice;</li> </ul>

#### 7. Conținuturi ANATOMIE

	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive: <ul style="list-style-type: none"> <li>definiția anatomiei,</li> <li>istoric.</li> <li>obiectul anatomiei.</li> <li></li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 1 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
2. Celula: <ul style="list-style-type: none"> <li>definiție,</li> <li>structură,</li> <li>organite celulare.</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 2 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
3. Țesuturi: <ul style="list-style-type: none"> <li>definiție,</li> <li>clasificare,</li> <li>descrierea tipurilor de țesuturi (țesut epitelial, țesut conjunctiv).</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 3 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
4. Aparat locomotor - Introducere în osteologie.: <ul style="list-style-type: none"> <li>Scheletul osos,</li> <li>Clasificarea oaselor;</li> <li>Structura oaselor, țesutul osos.</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 4 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
5. Aparatul locomotor – Introducere în artrologie: <ul style="list-style-type: none"> <li>Componentele anatomice ale unei articulații;</li> <li>Clasificarea articulațiilor;</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 5 (pusa la dispoziție de titularul cursului)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea morfologiei diferitelor tipuri de articulații.</li> </ul>			
<p>6. Aparatul locomotor – Introducere în miologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structura anatomică a mușchiului;</li> <li>• Clasificarea mușchilor;</li> <li>• Anexele musculare;</li> <li>• Țesutul muscular striat, contracția musculară;</li> <li>• Joncțiunile mușchi-tendon și tendon-os;</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>7. Oasele și articulațiile neurocraniului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea oaselor neurocraniului: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Formă;</li> <li>○ Poziție anatomică;</li> <li>○ Fețe și margini – descriere anatomică;</li> <li>○ Endobaza, exobaza.</li> </ul> </li> <li>• Descrierea articulațiilor neurocraniului;</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 7 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>8. Oasele și articulațiile viscerocraniului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea oaselor viscerocraniului: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Formă;</li> <li>○ Poziție anatomică;</li> <li>○ Fețe și margini – descriere anatomică;</li> </ul> </li> </ul> <p>Descrierea articulațiilor viscerocraniului;</p>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 8 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>9. Mușchii capului. Vascularizația și inervația extremității cefalice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea mușchilor (origine, inserții, orientare);</li> <li>• Acțiunea mușchilor capului;</li> <li>• Vasele și nervii regionali.</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 9 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>10. Membrul superior – osteologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oasele centurii scapulare;</li> <li>• Oasele membrului superior liber.</li> </ul> <p>Descriere anatomică (epifize și diafiza: formă, poziție anatomică, fețe și margini)</p>		Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 10 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>11. Membrul superior - artrologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• articulațiile centurii scapulare;</li> <li>• articulațiile membrului superior liber.</li> </ul> <p>Descriere anatomică</p>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 11 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>12. Membrului inferior: osteologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oasele bazinului;</li> <li>• Oasele membrului inferior liber.</li> </ul> <p>Descriere anatomică (epifize și diafiza: formă, poziție anatomică, fețe și margini)</p>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 12 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<p>13. Membrul inferior: artrologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• articulațiile bazinului;</li> <li>• articulațiile membrului inferior liber.</li> </ul> <p>Descriere anatomică</p>	4	Conversația, explicatia, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 13 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iulian Ștefan Holubiuc – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>• Iulian Ștefan Holubiuc – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>• I. Ietcu , M.D. Crăciun, Notiuni generale de anatomie funcțională, Editura Universității Suceava, Suceava 2005.</li> <li>• V. Papilian, Ed. Didactică și pedagogică București 2003 – ANATOMIA OMULUI VOL. I APARATUL LOCOMOTOR;</li> <li>• Grays Atlas of Anatomy - Susan Stading, Ed.Elsevier, 2019;</li> </ul>			

Bibliografie minimală

- Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019;
- Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019;
- FRANK H. NETTER, Ed. Medicală Callisto București – ATLAS DE ANATOMIE UMANA, 2008

<b>ANATOMIE FUNCȚIONALĂ – LUCRĂRI PRACTICE</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. INTRODUCERE ÎN ANATOMIE: Poziția anatomică și termenii direcționali; Clasificarea oaselor; Structura oaselor; Craniul.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 5 – 32) + prezentare PowerPoint nr. 1 + 2 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
2. APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Regiunile coloanei vertebrale; Curburile coloanei vertebrale; Discurile intervertebrale; Caracterele generale ale vertebrelor tipice; Vertebrelor atipice; Alcătuirea cutiei toracice;	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 33 – 50) + prezentare PowerPoint nr. 3 + 4 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
3. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Centura membrului superior; Scheletul membrului superior: brațul, antebrațul, mâna; Oasele antebrațului; Oasele mâinii; Oasele degetelor.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 51 – 60) + prezentare PowerPoint nr. 4 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
4. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Centura membrului inferior: alcătuire; Scheletul membrului inferior: coapsa, gamba, piciorul; Oasele gambei; Oasele piciorului;	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 61 – 76) + prezentare

Oasele degetelor piciorului; Bolțile piciorului.			PowerPoint nr. 5 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
5. ARTROLOGIA: Clasificarea articulațiilor; Articulațiile sinoviale; Biomecanica articulațiilor.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo- articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 77 – 86) + prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
6. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE: Articulațiile vertebrelor adevărate; Articulațiile vertebrelor false. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE CU CRANIUL ARTICULAȚIILE CAPULUI ARTICULAȚIILE TORACELUI	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo- articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 87 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 7 + 8 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
7. ARTICULAȚIILE MEMBRULUI SUPERIOR: Articulația scapulohumerală; Articulația cotului; Articulația mâinii; Articulațiile intercarpiene; Articulațiile degetelor.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo- articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 99 – 111) + prezentare PowerPoint nr. 9 + 10 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
8. ARTICULAȚIILE MEMBRULUI INFERIOR: Articulația șoldului (coxofemurală); Articulația genunchiului; Articulațiile tibiofibulare; Articulațiile piciorului.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul osteo- articular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 112 – 130) + prezentare PowerPoint nr. 11 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
9. MIOLOGIE Funcțiile țesutului muscular;	2 h	Observația, conversația,	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională.



Conformația exterioară a mușchilor; Proprietățile țesutului muscular; MUȘCHII CAPULUI MUȘCHII GÂTULUI		demonstrația, exersarea	Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 5 – 19) + prezentare PowerPoint nr. 12 + 13 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
10. MUȘCHII SPATELUI Mușchii planului I; Mușchii planului II; Mușchii planului III; Mușchii planului IV; Mușchii planului V.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiuc Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 20 – 31) + prezentare PowerPoint nr. 14(pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
11. MUȘCHII TORACELUI MUȘCHII ABDOMENULUI MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii umărului; Mușchii brațului.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiuc Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 32 – 49) + prezentare PowerPoint nr. 15 + 16 + 17 + 18 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
12. MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii antebrațului; Mușchii mâinii.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiuc Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 50 – 70) + prezentare PowerPoint nr. 19 + 20 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
13. MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii bazinului; Mușchii coapsei,	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiuc Iulian Stefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 71 – 81) + prezentare

			PowerPoint nr. 21 + 22 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
14. MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii gambei; Mușchii piciorului.	2 h	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. Sistemul muscular, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 71 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 23 + 24 + 25 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. ANATOMIE FUNCȚIONALĂ. SISTEMUL OSOTE-ARTICULAR, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. ANATOMIE FUNCȚIONALĂ. SISTEMUL MUSCULAR, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>• Archer, P., &amp; Nelson, L. (2013). <i>Applied anatomy &amp; physiology for manual therapists</i>. Philadelphia: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>• Baksa, G., Mandl, P., Benis, S., Patonay, L., Balint, G. P., &amp; Balint, P. V. (2018). <i>Gross Anatomy of the Human Hand. Nature</i>.</li> <li>• Drake, R. L., Vogl, A. W., Mitchell, A. W., Tibbitts, R. M., &amp; Richardson, P. E. (2015). <i>Gray's atlas of anatomy second edition</i>. Canada: Elsevier.</li> <li>• Neumann, D. A. (2006). <i>Kinesiology of the musculoskeletal system</i>. Mosby.</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. ANATOMIE FUNCȚIONALĂ. SISTEMUL OSOTE-ARTICULAR, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. ANATOMIE FUNCȚIONALĂ. SISTEMUL MUSCULAR, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> </ul>			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordarea tematicii în conformitate cu calificarea viitoare și menținerea discuțiilor practice cu specificul de activitate din cabinetul de kinezoterapie.</li> </ul>
--

**9. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Intervenții, exemplificări în cadrul cursului interactiv (CP1)  Realizarea conexiunilor terminologice în perspectivă intra și interdisciplinară (CP2)	Examen scris - întrebări cu răspunsuri descriptive Examen oral	50%

Laborator	Implicarea activă la nivelul activităților practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup (CT2)	- Verificare practică	50%
	Cunoașterea principalelor grupe musculare de la nivelul corpului precum și a oaselor de la același nivel (CT2, CT3)		

Standard minim de performanță (nota 5) pentru curs

- Îndeplinirea unui criteriu de evaluare dintre cele două necesare pentru curs;
- Însusirea unor noțiuni elementare de anatomie, cu particularități pe aparate și sisteme;
- Însusirea unor noțiuni elementare de anatomie funcțională;

Standard minim de performanță (nota 5) pentru laborator

- Îndeplinirea a două criterii de evaluare dintre cele două necesare pentru laborator;
- Implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică
- Însușirea principalelor noțiuni (oase, mușchi, articulații, organe), precum și reperele de la nivel osos și funcția sistemelor învățate;
- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice (prezentarea oaselor de la nivelul întregului corp,
- Prezentare liberă pe manechin (schelet, soft 3D – Human Anatomy Visible Body) a oaselor, mușchilor, prezentare însoțită de explicații cu privire la funcția îndeplinită de oase, mușchi, articulații.

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
15.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BIOMECANICA				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
II d) Tutoriat	-
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

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

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

Curriculum	•
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	• resurse materiale: sala de curs, banci, scaune, videoprojector
Desfășurare aplicații	Seminar • resurse materiale: Sala de seminar, Calculatoare, Aparatura electronica aparate de măsurare utilizate în biomecanica
	Laborator •

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>• CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

## 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. CP1, CP2, CP3, CP4, CP5, CP6, CT1, CT2, CT3)</li> </ul>
Obiective specifice	<p>CURS</p> <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. (CP1, CP2, CP3, CT1, CT2)</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. (CP1, CP2, CP3, CT3)</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> </ul>

	<p>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</p> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <p>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</p> <p>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului. .(CP1, CT2, CT3)</p>
	<p>• SEMINAR</p> <p>• Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <p>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</p> <p>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</p> <p>- formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării; .(CP1, CP6, CT1, CT2, CT3)</p>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 28 ore</b>	28	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 1 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<b>1) Bazele generale ale biomecanicii</b> - definiție și obiectul de studiu al biomecanicii - concepte fundamentale ale biomecanicii - noțiuni de biomecanică generală (2 ore)	(2 ore)		
<b>2) Statica corpului uman. Caracteristicile morfofuncționale ale oaselor</b> - statica, - clasificarea mișcărilor în raport cu planurile anatomice - caracteristicile morfofuncționale ale oaselor - alcătuirea scheletului uman (2 ore)	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap.2 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<b>3) Tipuri de articulații. Anatomia și funcțiile principalelor mușchi scheletici ai corpului</b> - principalele articulații ale corpului - caracterele generale ale mușchilor scheletici - principalii mușchi scheletici – biomecanica mușchilor (2 ore)	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
<b>4) Fiziologia mușchilor</b> - proprietățile funcționale ale mușchilor - mecanismul contracției musculare - tipuri de contracții musculare - forța musculară – randamentul muscular – oboseala musculară (2 ore)	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 3 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<b>5) Mecanisme generale ale locomoției</b> - tipurile de pârghii din organismul uman - forțele interioare și exterioare ce acționează asupra organismului uman - lanțurile cinematice - lanțuri musculare (2 ore)	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 4 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<b>6) Biomecanica membrului superior</b> - biomecanica articulațiilor - biomecanica brațului – cotului – antebrațului – gâtului mâinii și a mâinii - lanțurile musculare ce acționează pârghiile membrelor la efectuarea mișcărilor	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),  Verbale	Bibliografie 6. Cap. 5 Curs aflat in biblioteca USV

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>forțele ce intervin în acționarea membrilor (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	(expunerea, explicația, conversația),	PPT(pus la dispoziție)
<p><b>7) Biomecanica membrului inferior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>biomecanica coapsei</i></li> <li>- <i>forțele ce acționează asupra femurului</i></li> <li>- <i>biomecanica articulației genunchiului</i></li> <li>- <i>biomecanica meniscurilor</i></li> <li>- <i>forțele și momentele ce acționează la nivelul articulației genunchiului</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 6 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>8) Biomecanica coloanei vertebrale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>mişcările coloanei vertebrale</i></li> <li>- <i>biomecanica articulației atlantoaxoidiene</i></li> <li>- <i>biomecanica articulației occipitoatlantoidiene</i></li> <li>- <i>încărcarea vertebrelor (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 7 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>9) Biomecanica mersului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>caracteristicile mersului – pasul</i></li> <li>- <i>diferitele forme de mers</i></li> <li>- <i>oscilațiile centrului de greutate a corpului în timpul mersului (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 8 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>10) Biomecanica alergării</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>caracteristicile pasului în alergare</i></li> <li>- <i>biomecanica pasului dublu în alergare</i></li> <li>- <i>elemente biomecanice în startul de viteză</i></li> <li>- <i>lanțuri musculare acționate în alergarea de viteză (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 9 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>11) Biomecanica săriturilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>caracteristicile săriturilor – cunoașterea tipurilor de sărituri</i></li> <li>- <i>particularitățile săriturilor</i></li> <li>- <i>analiza biomecanică a săriturilor</i></li> <li>- <i>lanțuri cinematice și lanțuri musculare acționate la săritura în înălțime (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 10 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>12) Biomecanica aruncărilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>biomecanica aruncării ciocanului – particularitățile aruncării – lanțuri musculare</i></li> <li>- <i>aruncarea suliței – biomecanica – lanțuri musculare (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 11 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>13) Biomecanica înotului și a sporturilor nautice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>analiza biomecanică a mișcărilor la înotători</i></li> <li>- <i>dispoziția lanțurilor musculare și a lanțurilor cinematice la start</i></li> <li>- <i>caiacul – lanțuri musculare, lanțuri cinematice</i></li> <li>- <i>canoada – lanțuri musculare, lanțuri cinematice (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 12 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
<p><b>14) Biomecanica aplicată la jocurile sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>analiza biomecanică a jocului de baschet</i></li> <li>- <i>analiza biomecanică a jocului de handbal</i></li> <li>- <i>analiza biomecanică a jocului de volei</i></li> <li>- <i>analiza biomecanică în gimnastica sportivă (2 ore)</i></li> </ul>	(2 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 6. Cap. 13 Curs aflat in biblioteca USV

			PPT(pus la dispoziție)  Bibliografie 6. Cap. 14 Curs aflat in biblioteca USV PPT(pus la dispoziție)
--	--	--	---

#### Bibliografie

- A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
- E. BUDESCU, I. IACOB - Bazele biomecanicii in sport. Ed. Universitatii Ai. I. Cuza, Iasi
- M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
- C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981
- Baci C. – Biologia locomotiei umane, Educatie fizica si Sport, Bucuresti 1969.
- Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
- Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iasi, dec, 2005.
- Edwards C. M., Halling J., - J. Mech. Engng. Sci., 10 (1968) 121.
- Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.
- Opreșan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.
- Poterașu, V. F., Popescu D., - Curs de mecanică teoretică, vol. 1, 2, Universitatea Tehnică „Gh. Asachi” Iași, 1995.
- Wiggins K. L., Malkin S., – Bearing pressure distribution – The University of Texas, Austin (U.S.A.) June 16, 1971.
- [www.innerbody.com/htm/body.html/](http://www.innerbody.com/htm/body.html/)

#### Bibliografie minimală

- o A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
- o Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
- o T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
- o M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
- o C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>• Seminar = 28 ore</b></p> <p><b>1 Bazele generale ale biomecanicii</b> <i>Concepte fundamentale ale biomecanicii- statutul de știință a Biomecanicii</i></p> <p><b>2 Mecanismele generale ale locomoției</b> <i>Mecanismele generale ale locomoției</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>tipurile de pârghii din organismul uman</i></li> <li>- <i>forțele interioare și exterioare ce acționează asupra organismului uman</i></li> <li>- <i>lanțurile cinematice</i></li> <li>- <i>lanțuri musculare</i></li> </ul> <p><b>3 Biomecanica membrului superior și inferior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>biomecanica articulațiilor</i></li> <li>- <i>lanțurile musculare ce acționează pârghiile membrelor la efectuarea mișcărilor</i></li> <li>- <i>forțele ce intervin în acționarea membrelor</i></li> </ul>	<p>28</p> <p>(4 ore)</p> <p>(4 ore)</p> <p>(4 ore)</p>	<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.</p>	<p>Bibliografie 2,6</p> <p>Bibliografie 2,</p> <p>Bibliografie 2,</p>



<b>4 Biomecanica mersului</b> - caracteristicile mersului - diferitele forme de mers - oscilațiile centrului de greutate a corpului în timpul mersului	(4 ore)	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2,
<b>5 Biomecanica alergării</b> - caracteristicile alergării - cunoașterea diferitelor forme de alergare - biomecanica alergării - oscilațiile centrului de greutate a corpului în timpul alergării	(4 ore)	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2,
<b>6 Biomecanica săriturilor</b> - caracteristicile săriturilor – cunoașterea tipurilor de sărituri - particularitățile săriturilor - analiza biomecanică a săriturilor	(4 ore)	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2,
<b>7 Biomecanica aplicată la jocurile sportive</b> - analiza biomecanică a jocului de baschet - analiza biomecanică a jocului de handbal - analiza biomecanică a jocului de volei - analiza biomecanică în gimnastica sportivă	(4 ore)	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	

#### Bibliografie

1. A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
2. T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
3. M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
4. C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981
5. Baci C. – Biologia locomotiei umane, Educație fizică și Sport, București 1969.
6. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
7. Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iași, dec, 2005.
8. Edwards C. M., Halling J., - J. Mech. Engng. Sci., 10 (1968) 121.
9. Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.
10. Oprișan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.

#### Bibliografie minimală

1. A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
2. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
3. T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
4. M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
5. C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981

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

- Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniului educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative.

- Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunostintelor teoretice (CP1, CP6, CT2) Cunoașterea conceptelor de bază ale biomecanicii Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activitati pentru perfectionarea si dezvoltarea sa profesionala (CP1, CP2, CP3, CT3)	- examen ORAL	50%
Seminar	Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului	- colocviu individual Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
Standard minim de performanță, nota 5 <b>CURS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> </ul>			
Standard minim de performanță, nota <b>SEMINAR</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> </ul>			
realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
16.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>25</b>
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	<b>5</b>
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	<b>23</b>
II d) Tutoriat	<b>2</b>
III Examinări	<b>3</b>
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	<b>55</b>
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	<b>100</b>
Numărul de credite	<b>4</b>

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	• Sala de curs cu videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator/lucrări practice	• mod de organizare: frontal, grup, individual

		<ul style="list-style-type: none"> <li>resurse materiale: cronometru, fluier, bloc start, garduri, sector de lungime, greutateți etc.</li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

#### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP 1. Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice însușite.
<b>Competențe transversale</b>	CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personal CT 5. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de caracterul științific al specializării domeniului și cultivarea unui climat științific de abordare a problemelor specifice acestei specializări.

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

<b>Obiectivul general al disciplinei</b>	Obiectivul general constă în cultivarea abilităților teoretice și practice necesare pentru a preda exercițiile specifice școlii de atletism, oferind, totodată, cunoștințe și aptitudini pentru a permite practicarea independentă a exercițiilor de atletism, în special alergarea prin jogging, de către persoane de toate vârstele, cu scopul de a încuraja și menține starea de sănătate a organismului. (CP1, CT2, CT3, CT5)
--	---

#### 8. Conținuturi

Curs 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Prezentarea fișei disciplinei. Bazele generale ale atletismului (aspecte generale ale tehnicii probelor de alergare, sărituri și aruncări)	2	Curs interactiv	[4]-Pag.23-32
Bazele învățării execuțiilor din Școala atletismului	2	Curs interactiv	[5]-Pag.39-44
Școala alergării-alergarea ușoară, alergarea cu joc de gleznă, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.41-46
Școala alergării- alergare cu pendularea gambei înainte, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu genunchii întinși înapoi-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.49-52
Școala alergării-alergarea laterala cu pași încrucișați, alergare laterala cu pași adăugați, alergarea accelerată, alergarea lansată-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.53-55
Școala alergării-alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.57-61
Școala săriturii-sărituri pe loc, cu desprindere pe un picior, săritura pe loc cu desprindere pe două picioare, săritura peste obstacole-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.63-65
Școala săriturii-pasul săltat, pasul sărit, combinații de sărituri-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.68-69
Școala aruncării-aruncarea tip azvârlire- tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.71-73
Școala aruncării-aruncarea tip împingere- tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.78-80
Școala aruncării-aruncarea tip lansare - tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.82-83

Săritura în lungime procedeul ghemuit-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.155-156
Aruncarea mingii de oină-tehnică și metodică	2	Curs interactiv	[4]-Pag.75
Atletismul sub formă de joc la elevii cu cerințe educative speciale	2	Curs interactiv	[5]-Pag.227-249 [1] Pag. 10-53
<b>Bibliografie</b>			
[1] IAAF Athletics, Educational Cards, Kids” Athletics, 2006 [2] Rață C., B., Atletismul în Sistemul Școlar, Editura PIM, Iași, 2009 [3] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 [4] Stoica, M., Atletism. Mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura BREN, București, 2005 [5] Alexe D. I., Predarea invatamantului in ciclul gimnazial, Editur Pim, Iasi, 2010			
<b>BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ</b>			
[1] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002			
[2] Stoica, M., Atletism. Mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura BREN, București, 2005			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrari practice - 14 ORE Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea ușoară, alergarea cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus	2	Explicație, demonstrație, repetare	[5]-Pag.83-99
Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea laterală cu pași adăugați, alergarea laterală cu pași încrucișați, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea accelerată, alergarea lansată	2	Explicație, demonstrație, repetare	[5]-Pag.100-111
Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[5]-Pag.112-119
Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: sărituri pe loc cu desprindere de pe două picioare, sărituri pe loc cu desprindere de pe un picior, sărituri pe, de pe și peste obstacole, săritura în lungime de pe loc	2	Explicație, demonstrație, repetare	[5]-Pag.120-132
Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: pas sărit, pas săltat, combinații de sărituri. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[5]-Pag.132-139
Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din școala aruncării: aruncările de tip împingere cu două și cu o mână, aruncările de tip azvârlire cu două și cu o mână, aruncările de tip lansare cu douăși cu o mână. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[5]-Pag.139-152
Verificare sumativă: școala alergării, școala săriturii și școala aruncării	2		
<b>Bibliografie</b>			
[1] IAAF Athletics, Educational Cards, Kids” Athletics, 2006 [2] Rață C., B., Atletismul în Sistemul Școlar, Editura PIM, Iași, 2009 [3] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 [4] Stoica, M., Atletism. Mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura BREN, București, 2005 [5] Alexe D. I., Predarea invatamantului in ciclul gimnazial, Editur Pim, Iasi, 2010			
<b>Bibliografie minimală</b>			
[1] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002			
[2] Stoica, M., Atletism. Mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura BREN, București, 2005			

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

Cursul se axează pe analiza necesităților și cerințelor angajatorilor din domeniul kinetoterapiei și pe conexiunea acestor cerințe cu practica reală de pe piața muncii.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea și prezentarea teoretică privind tehnica și metodică Școlii atletismului(CP1, CT2, CT3,CT5)	Examen-evaluare orală	50%
Seminar			
Laborator/ lucrări practice	Capacitatea de a demonstra tehnic exercițiile din Școala atletismului(CP1, CT2, CT3,CT5)	Verificare formativă și sumativă-evaluare practică	50%
Proiect			

Standard minim de performanță

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

Comunicarea tehnică și metodică a unui exercițiu din școala alergării, din școala săriturii și din școala aruncării, utilizând corect limbajul de specialitate din cadrul disciplinei

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

Capacitatea de a demonstra tehnic câte un exercițiu din Școala atletismului

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>18.09.2023</b>	<b>Conf. univ. Vizitiu Elena</b>	<b>Lector univ.dr. Rață Sorin</b>

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
<b>19.09.2023</b>	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>20.09.2023</b>	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
<b>20.09.2023</b>	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

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

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	19
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurarea cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>resurse materiale: PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT, soft-uri educaționale, CD-uri, DVD-uri, foi A4 și A3, planșe, manuale, cărți, planșe, kinograme.</li> </ul>
-----------------------	--

Desfășurare aplicații	Lucrări practice	- resurse materiale: saltele de gimnastică, lada de gimnastică, capra de gimnastică, banca de gimnastică, scara fixă, jaloane, bastoane, cercuri, panglici, mingi, sistem audio, televizoare.
-----------------------	------------------	---

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>ANUL I SEMESTRUL I CURS 14 ORE</b>	14 ore	<b>Verbale:</b> prelegerea, expunerea, explicația, conversația. <b>Problematizarea</b> <b>Intuitive:</b> Prezentare PPT Observația	Bibliogr.1., Cap.1, p.7-13 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P 7-15, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
1. Procesul constituirii gimnasticii; istoric privind originile și evoluția gimnasticii. Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii. Gimnastica – disciplină fundamentală a educației fizice și sportului;	2 ore		
2. Definiția și conținutul gimnasticii. Concepte teoretice privind caracteristicile, obiectivele, scopul, sarcinile, ramurile și mijloacele gimnasticii; Gimnastica de bază - definiție, scop, obiective, mijloace.	2 ore	<b>Verbale:</b> Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. <b>Problematizarea</b> Breinstorming Prezentare filme	Bibliogr.1., Cap.2, p.14-20 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P15- 27, (Biblioteca



			USV). + PPT (pus la dispoziție)
3. Noțiuni teoretice și indicații metodice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii de bază - terminologia gimnasticii - bazele generale ale mișcărilor și pozițiile specifice gimnasticii; descrierea terminologică a exercițiilor de gimnastică.	2 ore	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Breinstorming	Bibliogr.1., Cap.2, p.28-37 (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
4. Tendințe și orientări privind elementele structural organizatorice fundamentale ale activităților de educație fizică și sport; exercițiile de front și formații (acțiuni pe loc; acțiuni din deplasare; alcătuirii și schimbări de formații).	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația	Bibliogr. 1. Cap.3, p.47-62 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție) Bibliogr.4, cap.1, p.22-29 (pus la dispoziție);Bib liogr.3, p.13 (Biblioteca USV)
5. Fundamentarea teoretico-metodică a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, mijloace centrale ale gimnasticii de bază.	2 ore	Verbale: prelegerea, explicația, conversația. expunerea, problematizarea Intuitive: prezentare ppt, prezentare filme.	Bibliogr. 1. Cap.4, p.63 - 68 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 2., p 14, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție). Bibliogr.3, p14, (Biblioteca USV).
6. Teoria și metodică predării exercițiilor utilitar-aplicative. Noțiuni teoretice privind alcătuirea parcurșurilor aplicative; Teoria jocurilor de mișcare.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația, Breinstorming Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, prezentare filme	Bibliogr. 1. Cap.5, p.99 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 49, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).

7. Noțiuni teoretice introductive privind tehnica și metodica predării exercițiilor acrobatice, poziții statice și mișcări acrobatice simple.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Breinstorming Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, Prezentare filme	Bibliogr. 2. Cap.12-37, (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
---	-------	---	---

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

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

8.2. Aplicații (Seminar / laborator )	Nr.de ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Lucrări practice</b> – 14 ore = Sem I</p> <p><b>Lecția 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină. Exercițiile de front și ordine:- însușirea acțiunilor de pe loc însușirea acțiunilor din deplasare</li> <li>• Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – planuri, axe, direcții, poziții fundamentale și derivate ale corpului</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.3, p.12-15. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.30- 35(Bibliotec a USV), Bibliogr.4., p.30-48(pus la dispoziție).

<p><b>Lecția 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercițiile de front, ordine și formații:</li> </ul> <p>1. formarea coloanei de gimnastică de pe loc – alcătuirii de formații din linie și coloană</p> <p>2. consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercițiile de front, ordine și formații: formarea coloanei de gimnastică din deplasare - deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări.</li> <li>• Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere</li> <li>• Deprinderi motrice de bază: mersul și alergarea</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p.47-52. (Biblioteca USV), Bibliogr.4, p.49 (pus la dispoziție), Bibliogr.2., p.24-28 (Biblioteca USV).
<p><b>Lecția 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare:</li> </ul> <p>1. alcătuirii de formații din linie și coloană</p> <p>2. deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu partener</li> <li>• Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative – <b>baston/ coarda/ cerc/panglică</b></li> <li>• Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: aruncarea și prinderea</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 55. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.102 (Biblioteca USV), Bibliogr., p.24-28 (Biblioteca USV).
<p><b>Lecția 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică;</li> <li>• Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: echilibrul, cățărarea și escaladarea</li> <li>• Exerciții aplicative: parcurs aplicativ, ștafete.</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV).
<p><b>Lecția 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică</li> <li>• Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă</li> <li>• Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: târâre, tracțiuni și împingeri</li> <li>• Exerciții aplicative: ștafete, trasee motrice utilitar-aplicative</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV).

			Bibliogr.4.,p .139(pus la dispoziție)
<p><b>Lecția 6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă</li> <li>• Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: ridicarea și transportarea de obiecte, aparate sau persoane</li> <li>• Însușirea elementelor acrobatice statice de echilibru și mobilitate - cumpene, semisfoara, sfoara;</li> <li>• Repetarea elementelor acrobatice statice: semisfoara, cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior (înainte, laterală, înapoi)</li> <li>• Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, stând pe omoplați, podul de jos;</li> <li>• Exerciții aplicative: ștafete, jocuri dinamice.</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 96. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.31 (Biblioteca USV), Bibliogr.3, p. 67 (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p .141(pus la dispoziție).
<p><b>Lecția 7 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în ghemuit.</li> <li>• Traseu motric cu toate deprinderile motrice utilitar aplicative învățate</li> <li>• Probă de control</li> </ul>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 139-144(Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.114 (Biblioteca USV).
<b>Bibliografie:</b>			
<p>1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați</p> <p>2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava, vol1</p> <p>3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava, vol2</p> <p>4. PAȚA O., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică</p> <p>5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.</p> <p>6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaváros, București.</p>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<p><b>1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010)</b>, Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați</p> <p><b>2. PETRE PAȚA O., (2015)</b>,Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava, vol1</p> <p><b>3. PETRE PAȚA O., (2016)</b>,Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava, vol2</p>			

**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**

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

**Standard minim de performanță**

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

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

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

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

**10.2. Standard minim de performanță evaluare aplicații practice**

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

- cunoașterea complexelor de exerciții de dezvoltare fizică generală (libere, cu obiecte portative, pe perechi, cu și la aparatele de gimnastică).
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru(minim 3 lecții);
- prezentarea unui complex de minim 4 exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor (pentru fiecare segment corporal), respectând terminologia specifică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>15.09.2023</b>		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: HANDBAL				
Titularul activităților de curs	Prof. Univ. dr. Petru Ghervan				
Titularul activităților de seminar	Asist univ. drd. Răzvan Gavrioloaia				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Verificare practică
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

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

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	50
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

### 4. Precondiții

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, 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>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP2 - Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP4 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>CP5 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</p>
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

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

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Handbal	28 ore		
Curs teoretic = 28 ore			
1. Obiectul de studiu al teoriei și metodicii handbalului. Caracteristicile jocului de handbal.	4h		
2. Concepția de joc și tendințele de evoluție a handbalului	2h		
3. Scurt istoric al jocului de handbal.	2h		
4. Apariția jocului de handbal în România	2h		
5. Elemente tehnico-tactice de bază ale jocului de handbal	2h		
6. Elemente de tehnică specifice jucătorului pivot.	2h		
7. Elemente de tehnică specifice jucătorului portar.	4h		
8. Elemente de tactică individuală	2h		
9. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare	2h		
10. Particularități ale practicării handbalului în școală	4h		
11. Regulament. Recomandări privind simplificarea regulamentului pentru inițierea copiilor în handbal la vârste mici (7-11 ani)			
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	

### Bibliografie

1. Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p.
2. Stroie S. & colab. – “Volei. Curs de bază”, IEFS, Buc, 1987.
3. Iacob I. & colab. – “Volei. Caiet de lucrări practice”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași 1997.
4. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1980.
4. Tărchilă N, Șerban M., - “Volei pentru juniori”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1975.
5. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.
1. Biro F., Roman C., Dragoș P. – Handbal (inițiere), editura Univ. Oradea, Oradea, 2002
2. Bota I, Pop Ș. – “Handbal. Caiet de lucrări practice”, editura Institutului de Învățământ Superior, Suceava, 1977
3. Cercel P. – Curs de handbal (ediția a III-a), editura UAIC, Iași, 1993
4. Ghermănescu I.K. – “Curs de handbal”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1963
5. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
6. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000
7. Ghervan, P., - Handbal. Teorie, metodică, practică, editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2006

### Bibliografie minimală

<p>1. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc,1980.</p> <p>2. Tărchilă N, Șerban M., - “Volei pentru juniori”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1975.</p> <p>3. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.</p> <p>4. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodica handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983</p> <p>4. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000</p> <p>5. Ghervan, P., - Handbal. Teorie, metodică, practică, editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2006</p>			
Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>HANDBAL</b>	14 ore		
Elementele tehnice de bază ale jocului			
1. Poziția fundamentală în atac și apărare.	1h		
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare			
3. Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	1h		
4. Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.			
5. Regulament: teren, minge, durata jocului, jucători, echipament, jucarea mingii, spațiul de poartă, portarul.	1h		
Elemente tehnico-tactice individuale în atac și apărare			
1. Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere.	1h		
2. Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul.	1h		
3. Depășirea – contracararea depășirii.			
4. Complexe: pasă – prindere – aruncare - blocarea aruncărilor.			
Fazele jocului în atac și apărare	1h		
1. Faza I a atacului (contraatac direct, cu intermediar - cu un vârf, cu două vârfuri) – faza I a apărării – (repliarea).	1h		
2. Faza a II-a atacului (contraatac susținut) – faza a II-a apărării (zona temporară).	1h		
3. Faza a III-a atacului: (organizarea atacului) – faza a III-a apărării (organizarea apărării).			
4. Faza a IV-a atacului: (atacul organizat) – faza a IV-a apărării (apărarea organizată).	1h		
Elemente tehnico-tactice din jocul portarului			
1. Poziția fundamentală;			
2. Deplasarea în poartă;			
3. Plasamentul;	1h		
4. Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță;	1h		
5. Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la semicerc;			
6. Recuperarea mingii și lansarea contraatacului;	1h		
7. Colaborarea cu apărătorii.			
Elemente tehnico-tactice din jocul pivotului	1h		
1. Poziția fundamentală;			
2. Plasamentul;	1h		
3. Pașii 1 și 2 ai pivotului.			
<b>Bibliografie</b>			
<p>1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași;</p> <p>2. Antoniale, L. S., Antoniale, A., (2003), Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice, Editura Universitaria, Craiova;</p>			

3. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov;
4. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava;
5. Orțănescu, C., (2001), Handbal de performanță – Teorie și Practică, Editura Universitaria, Craiova;
6. Orțănescu, C., Popescu, C., (2007), Handbal – Teoria și metodica jocului, Editura Universitaria, Craiova;

**Bibliografie minimală**

1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași;
2. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov;
3. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava;

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice		- colocviu individual	85%
Laborator		- alte activități ( <i>precizați</i> ): <i>atitudinea la activitate, participare competiții.</i>	10%
Proiect		- probe de evaluare formativă – caiet lp	5%

**Standard minim de performanță**

**Standarde minime pentru evaluare curs:**

-progresul individual, atitudinea față de disciplină, însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic și practic.

**Standarde minime pentru evaluare activități aplicative:**

- participare la 80 % lucrări practice, predarea portofoliului complet, performanța motrică, nivelul însușirii programei din punct de vedere practic, atitudinea față de disciplină.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>16.09.2023</b>		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
<b>19.09.2023</b>	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>20.09.2023</b>	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
<b>20.09.2023</b>	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "STEFAN CEL MARE" DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT
Departamentul	EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT
Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		<i>BAZELE GENERALE ALE KINETOTERAPIEI</i>					
Titularul activităților de curs		Conf. univ dr. Crăciun Maria Daniela					
Titularul activităților de seminar		Conf. univ. dr. Crăciun Maria Daniela					
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	E		
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară						DD
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă						DI

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

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

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

Total ore studiu individual	66
Total ore pe semestru	125
Numărul de credite	5

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului		• prelegere cu suport electronic: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale; planșe, mulate, marker-e colorate,
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• Expunere, explicație, demonstrația și exercițiul moduri de organizare: frontal, individual

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laborator de kinetoterapie dotat corespunzator cerintelor, videoprojector, aparatura speciala de kinetoterapie</li> </ul>
Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice însușite.</p> <p>CP2. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP4. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică</p>
Competențe transversale	<p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice</p> <p>CT5. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de caracterul științific al specializării domeniului și cultivarea unui climat științific de abordare a problemelor specifice acestei specializări.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	Însusirea bazelor biologice ale miscarii terapeutice CP1, CP2, CT5
	Cunoasterea bazelor metodice și tehnice ale kinetoterapiei CP1, CP4, CT2

#### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs 1.</b> Importanța disciplinei. Istoric. Terminologie. Kinetoterapia ca știință. Interrelatia cu alte discipline. Definiție și obiective de baza in kinetoterapie. Bazele anatomo-funcționale ale mișcării: planuri, axe, poziții. Clasificarea mișcărilor.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 4. Cap1 pg.11-26 Bibliografie 14 Cap 2 si 3, pg 11-34, Bibliografie 15 Cap. 1, pg. 7 - 18+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 2.</b> Corpul omenesc ca un tot unitar. Rolul mișcărilor în structurarea corpului omenesc. Postura și locomoția umană. Tipuri de statică și locomoție Bazele fizice ale mișcării: legile lui Newton; pârghii și pârghii osoase; scripeți; plan înalt; momentul mușchiului; cupluri si lanțuri cinematice. gradele de libertate și axele de mișcare; forțele exterioare ale locomoție.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 4. Cap 2 pg.26-46 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 3.</b> Exercițiul fizic terapeutic: structura exercițiului fizic, modalități de aplicare ale exercițiului, efectele exercițiului fizic.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 4. Cap 4 pg.196-256 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 4.</b> Bazele teoretice și practice ale tehnicilor în kinetoterapie: tehnici anakinetice; tehnici kinetice	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 4. Cap 4 pg.196-256 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 5.</b> Calități motrice de baza: viteza, indemanarea, forță și rezistență.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 12 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 6.</b> Bazele anatomice, fiziologice si fiziopatologice ale miscarii: osteologie – generalități, structura, clasificare, aspecte fiziopatologice; miologie-generalitati, structură, clasificare, aspecte fiziopatologice; nervi- structură; clasificare; sindroame; unitate motorie.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 4 pg 34-44, pg 52- 63, Bibliografie 15 Cap. 4, pg.132-192 PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 7.</b> Articulația-structură, tipuri, elemente de biomecanică. Amplitudinea de miscare. Mobilitatea articulara si flexibilitatea.. Evaluarea limitarii de miscare:”testingul articular” Coeficient functional de mobilitate. Importanta lor în kinetoterapie. Modificari	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 4 pg 44-52, pg. 77-115 Bibliografie 15 Cap. 4, pg.99 - 132+ PPT(pus la dispoziție)

ale amplitudinii de miscare: redoare, anchiloză, mobilitate exagerată; Bazele practice de refacere a amplitudinii de miscare: mobilizarile, manipularile. Importanta lor în kinetoterapie.			
<b>Curs 8.</b> Caracteristicile contracției musculare. Bazele fiziologice ale forței musculare: tipuri de contracție musculară; efecte fiziologice	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 4. Cap 4 pg.196-256, Bibibliografie 15 Cap. 4, pg. 132-192+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 9.</b> Căile motorii voluntare, involuntare, controlul motor, etapele mișcării voluntare.Unitatea funcțională locomotorie: neuro-mio-artro-kinetică: particularități structurale și fiziologice. Importanța lor în kinetoterapie	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 7 si 11, pg 148-207, 324-365, Bibibliografie 15 Cap. 5, pg. 132 - 192+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 10.</b> Kinematica, kinetica și relația cu pozițiile - posturi, control, coordonare, echilibru. Deprinderi motrice complexe: mers, alergare, săritura, aruncare, cățărare	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 6, pg 192-229, Bibibliografie 15 Cap. 8, pg. 207 - 242+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 11.</b> Evaluare în kinetoterapie: evaluare subiectivă și obiectivă. Evaluarea funcțională (cardio-respiratorie și neuro-musculară)	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 4. Cap3 pg.59-197, Bibibliografie 14 Cap 12 pg 365-510, Bibibliografie 15 Cap. 9, pg. 284 - 312+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 12.</b> Structura compozitiei corporale. Evaluarea compozitiei corporale. Tehnici si metode. Importanta lor în kinetologia profilactica si terapeutica. Metabolismul bazal. Evaluarea consumului energetic. Baza energetica a activitatii musculare. Rezervele energetice. Importanta bilantului energetic în kinetoterapie	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 15, pg 587-646, Bibibliografie 15 Cap. 10, pg. 314 - 372+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 13.</b> Adaptări fiziologice: adaptări metabolice, cardiovasculare, respiratorii, alte tipuri.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 16, pg 600-635, Bibibliografie 15 Cap. 11, pg. 366 - 404 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 14.</b> Modificari adaptative osoase. Caracteristicile morfofunctionale ale osului „organ”. Remodelarea osoasa. Efectele fortelor mecanice asupra osului . Modificari adaptative articulare. Caracteristici morfofunctionale. Raportul între: patologia cartilajului kinetoterapie; patologia articulara kinetoterapie; patologia tendoligamentara-kinetoterapie; patologia neuromusculara- kinetoterapie.	2	Expunere sistematica -Prelegere	Bibliografie 14 Cap 4, pg 35-76, Bibibliografie 15 Cap. 2, pg. 19 - 60+ PPT(pus la dispoziție)

#### Bibliografie

1. Albu C, Gherguț A, Albu M. Dicționar de kinetoterapie. Ed. Polirom, Iași, 2007.
2. Apostol, I. Ergofiziologie-Curs. Ed. Univ. „Al. I.Cuza”, Iasi, 1998.
3. Braddom R., Medicina fizică și de reabilitare.(Physical Medicine and Rehabilitation) Editia a-IV-a, Elsevier 2011, Tradusă în 2015, Bucuresti
4. Cordun, M, Kinetologie medicală, București, Ed. AXA., 1999.
5. Cordun Mariana, Kinantropometrie, Ed. CD PRESS, București 2009.
6. Crăciun Maria Daniela, Bazele generale ale kinetoterapiei, Curs de uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare, Suceava, 2023;
7. Flora Dorina. Tehnici de bază în kinetoterapie. Editura Universității, Oradea, 2002.
8. Haulica, I. Fiziologie umana, Ed. a III-a, Ed. Medicala, Bucuresti, 2007.
9. Kiss I. Fiziokinetoterapie și recuperare medicala, Editura medicala, Bucuresti,2002.
10. Marcu V, Dan Mirela. Kinetoterapie/Physiotherapy. Ed. Universității din Oradea, 2006.
11. Marcu V, Dan Mirela, Manual de kinetoterapie, Ed. Universității din Oradea, 2010;
12. Mârza-Dănilă Doina, Bazele generale ale kinetoterapiei, Ed. Alma Mater, Bacău, 2012.

13. Moșet D, Enciclopedie de kinetoterapie, Vol I-II Ed. Semne, București, 2010
14. Sbenge T., Berteau M., Săvulescu Simona Elena, Kinetologie. Ed Medicală, București, 2019.
15. Sbenge, T. Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei, Ed. Medicala, Bucuresti,1999.
16. Sbenge, T. Kinesiologia, Ed. Medicala,Bucuresti, 2002.
<b>Bibliografie minimală</b>
1. Cordun, M, Kinetologie medicală, București, Ed. AXA., 1999.
2. Crăciun Maria Daniela, Bazele generale ale kinetoterapiei, Curs de uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare, Suceava, 2023;
3. Mârza-Dănilă Doina, Bazele generale ale kinetoterapiei, Ed. Alma Mater, Bacău, 2012;
4. Sbenge, T. Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei, Ed. Medicala, Bucuresti,1999;
5. Sbenge T., Berteau M., Săvulescu Simona Elena, Kinetologie. Ed Medicală, București, 2019.

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>LP.1</b> Locul desfășurării activității de kinetoterapie și dotare. Principiile kinetoterapiei. Obiectivele de bază	2	Conversația didactică Exercițiu	Bibliografie 4. Cap 1 pg.11-22
<b>LP.2</b> Bazele anatomice ale mișcării: poziția anatomică; axe și planuri de mișcare; poziții fundamentale și poziții derivate în realizarea mișcării	2	Conversația didactică Demonstrație	Bibliografie 4. Cap 2 pg.39-46 Bibliografie 6 pg.3-18
<b>LP.3</b> Motricitate voluntară și involuntară: tipuri de mușchi; tipuri de contracție musculară; tipuri de mișcare.	2	Conversația didactică Exercițiu	Bibliografie 4. Cap 2 pg.39-46
<b>LP.4.</b> Mijloacele specifice kinetoterapiei: exercițiul fizic terapeutic – structură, clasificare, modalități de realizare	2	Conversația didactică Exercițiu	Bibliografie 6. pg.197-209
<b>LP.5</b> Tehnici anakinetice: imobilizarea și posturarea Tehnici kinetice statice: contracția izometrică și relaxarea musculară: mod de realizare; avantaje și dezavantaje; efecte	2	Conversația didactică Demonstrație	Bibliografie 6, pg.18-23
<b>LP.6</b> Tehnici kinetice dinamice pasive: mobilizarea pasivă: condiții de realizare; mod de execuție: poziție, priză și contrapriză, forță și ritm de execuție; efectele mobilizărilor pasive	2	Conversația didactică Demonstrație	Bibliografie 6, pg.72-97
<b>LP.7</b> Tehnici kinetice dinamice pasive: tracțiunea, mobilizarea pasivă sub anestezie, mobilizarea pasivă mecanică: exerciții cu suspensie, exerciții cu scripeți	2	Conversația didactică Exercițiu	Bibliografie 6, pg.72-97
<b>LP.8</b> Tehnici kinetice dinamice active : mișcări activo-pasive, mișcări active libere, mișcări active cu rezistență: contracția izotonică concentrică și excentrică: mod de realizare	2	Conversația didactică Demonstrație	Bibliografie 6, pg.26-72
<b>LP.9</b> Tehnici kinetice dinamice active: mișcarea concentrică și excentrică, cursă internă și cursă externă: avantaje și dezavantaje, efecte	2	Conversația didactică Demonstrație	Bibliografie 6, pg.26-72
<b>LP.10</b> Exercițiile active complexe: mers, alergare, săritură, aruncare, cățărare, târâre	2	Conversația didactică Demonstrație	Bibliografie 3, pg.61-68
<b>LP.11</b> Evaluarea posturii și aliniamentului: evaluarea somatoscopică și antropometrică	2	Conversația didactică Exercițiu	Bibliografie 3, pg.43-48, Bibliografie 4. pg.59-64

<b>LP.12</b> Evaluarea amplitudinii articulare	2	Conversatia didactica Demonstratie	Bibliografie 4. pg.83-112
<b>LP.13</b> Evaluarea fortei musculare	2	Conversatia didactica Demonstratie	Bibliografie 4. pg.112-188
<b>LP.14</b> Verificare practică	2	Evaluare practică	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Albu C, Gherguș A, Albu M. Dicționar de kinetoterapie. Ed. Polirom, Iași, 2007.</li> <li>2. Chimingică Daniela Iuliana. Esențial în Kinetoterapie. Editura PIM, Iași, 2018.</li> <li>3. Cordon Mariana, Postura corporală normală și patologică, Ed. ANEFS, București, 1999.</li> <li>4. Cordon Mariana, Kinetologie medicală, Ed. AXA, București 1999.</li> <li>5. Cordon Mariana, Kinantropometrie, Ed. CD PRESS, București 2009.</li> <li>6. Flora Dorina. Tehnici de bază în kinetoterapie. Editura Universității, Oradea, 2002.</li> <li>7. Kiss I. Fiziokinetoterapie și recuperare medicală, Editura medicală, București, 2002.</li> <li>8. Marcu V, Dan Mirela. Kinetoterapie/Physiotherapy. Ed. Universității din Oradea, 2006.</li> <li>9. Marcu V, Dan Mirela, Manual de kinetoterapie, Ed. Universității din Oradea, 2010;</li> <li>10. Mârza-Dănilă Doina, Bazele generale ale kinetoterapiei, Ed. Alma Mater, Bacău, 2012.</li> <li>11. Roxana Popescu, A. Bighea. Notiuni practice de medicina recuperatorie. Ed. AGORA - Craiova, 1997, ISBN: 973- 97812-0-9.</li> <li>12. Sbenghe T. Kinesiologie, știința mișcării, Editura Medicală București, 2005.</li> <li>13. Sbenghe T., Berteanu M., Săvulescu Simona Elena, Kinetologie. Ed Medicală, București, 2019.</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cordon Mariana, Kinetologie medicală, Ed. AXA, București 1999;</li> <li>2. Cordon Mariana, Postura corporală normală și patologică, Ed. ANEFS, București, 1999;</li> <li>3. Chimingică Daniela Iuliana. Esențial în Kinetoterapie. Editura PIM, Iași, 2018;</li> <li>4. Flora Dorina. Tehnici de bază în kinetoterapie. Editura Universității, Oradea, 2002.</li> </ol>			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale de bază ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului.. Disciplina are ca scop cunoașterea bazelor anatomo-funcționale ale mișcării și a tehnicilor de baza kinetice și akinetice. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, care asigură un suport practic util în practica specifică recuperării.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea principiilor de baza a kinetoterapiei CP1, CP2, CT5 Înșușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniul kinetoterapiei; CP1, CP2, CT5 Cunoașterea tipurilor de intervenție specifice kinetoterapiei CP1, CP2, CT5	<b>Examen scris grilă cu 2 subiecte de sinteză și examen oral</b>	<b>50%</b>
Laborator	Deprinderea evaluării și intervenției din kinetoterapia CP1, CP4, CT2 Formarea deprinderii necesare pentru practica specifică CP1, CP4, CT2	Verificare interactivă în fiecare oră cu notare Caiet de lucrări practice 1 test de verificare Verificare practică finală	<b>10%</b> <b>10%</b> <b>10%</b> <b>20%</b>



<p>10.1. Standarde minime de performanță evaluare la curs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică;</li> <li>- cunoașterea algoritmului de intervenție specifică kinezoterapiei.</li> </ul> <p>10.2. Standarde minime de performanță evaluare la activitatea aplicativă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice;</li> <li>- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- implementarea în practica specifică a cunoștințelor acumulate.</li> </ul>
<p>Evaluarea activității curente desfășurată de student în timpul laboratoarelor.  Prezența 50% la cursuri  Prezența la laborator 85%.</p> <p>Studentii angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor și studenții sportivi de performanță 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 angajator/ clubul sportiv / federația sportivă națională.</p>

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
14.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	KINETOTERAPIE SI MOTRICITATE SPECIALĂ

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ANATOMIE II				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Iulian Holubiac				
Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. Iulian Holubiac				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
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	6
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

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

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului	• prelegere cu suport electronic: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale; planșe, mulaje, marker-e colorate,
Desfășurare aplicații	Laborator • Laborator de anatomie si biomecanica dotat corespunzator: mulaje si planse de anatomie • Videoproiector si calculator cu acces la internet

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2 - Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT3 - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea structurilor corpului uman, a organizării acestora în sisteme, a raporturilor dintre ele, a corelațiilor anatomo-funcționale privind structurile corpului uman, precum și explorarea anatomică a structurilor corpului uman, în domeniul kinetoterapiei</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea noțiunilor referitoare la morfologia și structura sistemului nervos central și periferic.</li> <li>Înșușirea noțiunilor referitoare la morfologia și structura sistemului respirator, cardiovascular, nervos, digestiv, urogenital, endocrin.</li> <li>Adaptarea informațiilor transmise studenților la specificul specializării.</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea elementelor de anatomie descriptivă a tuturor componentelor aparatelor și sistemelor corpului uman;</li> <li>Corelarea elementelor de anatomie descriptivă la nivelul structurilor corespunzătoare lor.</li> <li>Aplicarea cunoștințelor în practica de kinetoterapie și motricitate;</li> <li>Explorare morfologică pe piesa preparată (cadavru).</li> </ul>

## 8. Conținuturi

	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Sistemul nervos - notiuni introductive. Măduva spinării, <ul style="list-style-type: none"> <li>Structura anatomică a nervului;</li> <li>Componența anatomică a căilor nervoase și a centrilor nervoși.</li> <li>Receptori ai sistemului nervos;</li> <li>Măduva spinării configurație externă și structură internă.</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, prelegerea, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 1 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
2. Sistem nervos – sistem nervos central – trunchiul cerebral: <ul style="list-style-type: none"> <li>Structură anatomică, particularități anatomice regionale;</li> <li>Configurație externă a măduvei spinării;</li> <li>Structura internă a măduvei spinării;</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, prelegerea, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 2 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
3. Sistem nervos – cerebelul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Configurație externă;</li> <li>Structura internă a trunchiului cerebral:</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, prelegerea, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 3 (pusa la dispoziție de titularul cursului)
4. Sistemul nervos – emisferile cerebrale: <ul style="list-style-type: none"> <li>Scoarța cerebrală – structură anatomică;</li> <li>Lobii cerebrali;</li> <li>Arii motorii și arii senzitive;</li> <li>Homunculus motor și homunculus senzitiv.</li> </ul>	2	Conversația, explicatia, prelegerea, demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 4 (pusa la dispoziție de titularul cursului)

5. Sistem nervos periferic: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistem nervos vegetativ simpatic;</li> <li>• Sistem nervos vegetativ parasimpatic.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 5 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
6. Glande endocrine: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificare;</li> <li>• Structură anatomică, localizare;</li> <li>• Secreții endocrine.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
7. Aparatul respirator – căi respiratorii: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea căilor respiratorii superioare;</li> <li>• Căi respiratorii inferioare;</li> </ul> Evaluare la jumătatea semestrului	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 7 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
8. Aparatul respirator – anatomia plămânilor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurație externă;</li> <li>• Particularități anatomice ale celor doi pulmoni;</li> <li>• Pleura și cavitatea pleurală – caractere anatomice.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 8 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
9. Aparatul cardio-vascular: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cordul – configurație esternă (fețe și margini);</li> <li>• Cordul – particularitățile anatomice ale miocardului;</li> <li>• Structura anatomică a cordului.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 9 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
10. Aparatul cardio-vascular: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marea circulație;</li> <li>• Mica circulație.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 10 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
11. Aparatul digestiv: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segmentele aparatului digestiv;</li> <li>• Anatomia cavității bucale;</li> <li>• Esofagul;</li> <li>• Stomacul;</li> <li>• Intestinul.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 11 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
12. Aparatul digestiv – glande anexe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficatul – structura anatomică, sistem ligamentar (de susținere), căi biliare.</li> <li>• Pancreasul – structură anatomică.</li> </ul>	2	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 12 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
13. Aparatul genito-urinar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinichii structură anatomică: configurație externă, localizare, raporturi.</li> <li>• Căi urinare;</li> <li>• Nefronul – structura anatomică.</li> <li>• Aparatul genital feminin;</li> <li>• Aparatul genital masculin.</li> </ul>	4	Conversatia, explicatia, prelegerea, demonstratia	Prezentare PowerPoint nr. 13 + 14 (pusa la dispozitie de titularul cursului)

#### Bibliografie

- M. Ifrim, Ed. Științifică și enciclopedică București – ATLAS DE ANATOMIE UMANA VOL. I;
- V. Papilian, Ed. Didactică și pedagogică București 2003 – ANATOMIA OMULUI VOL. I APARATUL LOCOMOTOR;
- Frank H. Netter, Ed. Medicală Callisto București – ATLAS DE ANATOMIE UMANĂ;
- Niculescu C, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C., Sălăvăstru C., Ciornei C. - Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed. Corint, București 2004.
- Histologie - Tratat și Atlas (JUNQUEIRA), Ed. Medicală Callisto București, 2008;
- Atlas of Clinical Gross Anatomy, Kenneth P. Moses, MD, Pedro B. Nava, PhD, John C. Banks, PhD and Darrell K. Petersen, Ed. Medicală Callisto București;

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molecular Cell Biology, Harvey Lodish , Arnold Berk , Chris A. Kaiser , Monty Krieger , Matthew P. Scott , Anthony Bretscher , Hidde Ploegh and Paul Matsudaira, Ed. Medicală Callisto București, 2007;</li> <li>• Gray s Atlas of Anatomy - The Anatomical Basis of Clinical Practice, Susan Stading, Ed.Callisto, București, 2008;</li> <li>• McMinn s color Atlas of Human Anatomy, P. H. Abrahams, S. C. Marks Jr. , R. T. Hutchings, Ed. Elsevier Science &amp; Technology, București, 2003.</li> </ul>
<b>Bibliografie minimală</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• V. Papilian, Ed. Didactică și pedagogică București 2003 – ANATOMIA OMULUI VOL. I APARATUL LOCOMOTOR;</li> <li>• Frank H. Netter, Ed. Medicală Callisto București – ATLAS DE ANATOMIE UMANĂ;</li> </ul>

Aplicații (Laborator)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. SISTEMUL NERVOS CENTRAL SOMATIC ȘI VEGETATIV: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipuri de celule nervoase: structură;</li> <li>• Encefalului și măduva spinării.</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 1 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)
2. SISTEMUL NERVOS PERIFERIC SOMATIC SI VEGETATIV	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 2 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)
3. UNITATEA MORFOFUNCȚIONALĂ A SISTEMULUI NERVOS: Neuronul: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structura anatomică a neuronului;</li> <li>• Sinapsa neuronală;</li> <li>• Neurotransmițători;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 3 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)
4. SISTEMUL NERVOS: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervul spinal;</li> <li>• Arcul reflex;               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Componente anatomice;</li> <li>• Transmiterea influxului nervos.</li> </ul> </li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 4 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)
5. NERVII CRANIENI: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origini (reale și aparente);</li> <li>• Teritoriul de inervație;</li> </ul> Căi de conducere nervoasă: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Căi ascendente;</li> <li>• Căi descendente;</li> <li>• Dispoziția anatomică în măduva spinării;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 5 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)
6. ANALIZATORII: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segmentele anatomice ale analizatorilor;</li> <li>• Clasificare și caracteristici anatomice.</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)
7. APARATUL CARDIO-VASCULAR: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inima și vasele de sânge: alcătuire;</li> <li>• Anatomie topografică;</li> <li>• Interpretarea planșelor anatomice;</li> <li>• Identificarea elementelor anatomice ale aparatului cardio-vascular;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 7 (pusa la dispozitie de titularul laboratorului)

8. APARATUL CARDIO-VASCULAR: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sângele: structură;</li> <li>• Circulația arterială, circulația venoasă, circulația capilară;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 8 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)
9. SISTEMUL LIMFATIC: Circulația limfatică.	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 9 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)
10. APARATUL RESPIRATOR: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plămânul și căile respiratorii: alcătuire;</li> <li>• Identificarea elementelor anatomice ale aparatului respirator;</li> <li>• Anatomie topografică;</li> <li>• Interpretarea planșelor anatomice;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 10 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)
11. GLANDE ENDOCRINE: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Țesutul glandular;</li> <li>• Hormoni;</li> <li>• Sistemul endocrino-hipofizar.</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 11 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)
12. APARATUL DIGESTIV: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tubul digestiv și glandele anexe;</li> <li>• Anatomie topografică;</li> <li>• Interpretarea planșelor anatomice;</li> <li>• Identificarea elementelor anatomice ale aparatului digestiv;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 12 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)
13. APARATUL URINAR: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie topografică;</li> <li>• Interpretarea planșelor anatomice;</li> <li>• Identificarea elementelor anatomice ale aparatului urinar;</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 13 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)
14. APARATUL GENITAL: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomie topografică;</li> <li>• Interpretarea planșelor anatomice;</li> <li>• Identificarea elementelor anatomice ale aparatului genital;</li> <li>• Concepția și reproducerea.</li> </ul>	2	Observația, conversația și demonstrația	Prezentare PowerPoint nr. 14 (pusa la dispoziție de titularul laboratorului)

#### Bibliografie

- Holubiac Iulian Ștefan. Anatomie și fiziologia omului. Sistemul nervos, Editura Universității din Pitești, 2021;
- Holubiac Iulian Ștefan. Anatomie și fiziologia omului. Sistemele tegumentar, osos, articular și muscular, Editura Universității din Pitești, 2021;
- Holubiac Iulian Ștefan. Anatomie și fiziologia omului. Sistemul endocrin și sângele, Editura Universității din Pitești, 2021;
- V. Papilian, Ed. Didactică și pedagogică București 2003 – ANATOMIA OMULUI VOL. II Splanhnologia;
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2014). *Principles of anatomy & physiology 14 Edition*. United States of America: Wiley.
- Richard L. Drake, A. Wayne Vogl, Adam W. M. Mitchell, Richard M. Tibbitts, & Paul E Richardson. (2015). *Gray's atlas of anatomy*. Philadelphia: Elsevier.

<b>Bibliografie minimală</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. Anatomie și fiziologia omului. Sistemul nervos, Editura Universității din Pitești, 2021;</li> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. Anatomie și fiziologia omului. Sistemele tegumentar, osos, articular și muscular, Editura Universității din Pitești, 2021;</li> <li>• Holubiac Iulian Ștefan. Anatomie și fiziologia omului. Sistemul endocrin și sângele, Editura Universității din Pitești, 2021;</li> <li>• V. Papilian, Ed. Didactică și pedagogică București 2003 – ANATOMIA OMULUI VOL. II Splanhnologia;</li> </ul>

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordarea tematicii în conformitate cu calificarea viitoare și menținerea discuțiilor practice cu specificul de activitate din cabinetul de kinetoterapie.</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<p>Valorificarea corectă a limbajului de specialitate în analiza conceptelor fundamentale ale disciplinei (CT2)</p> <p>Interventii, exemplificari în cadrul cursului interactiv (CT3)</p> <p>Realizarea conexiunilor terminologice în perspectivă intra și interdisciplinară (CP2)</p>	- examen scris	50%
Laborator	<p>Implicarea activă la nivelul activităților practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup (CT2)</p> <p>Conștiințiozitatea efectuării sarcinilor de lucru (CT3)</p>	<p>- teste de verificare a cunoștințelor susținute pe parcurs;</p> <p>- verificare practică</p>	25% 25%

Standard minim de performanță (nota 5) pentru curs

- Îndeplinirea unui criteriu de evaluare dintre cele trei prezente la curs
- Însusirea unor noțiuni elementare de patologie medicală, cu particularități pe aparate și sisteme

Standarde minim de performanță (nota 5) pentru laborator

- Îndeplinirea unui criteriu de evaluare dintre cele trei prezente la laborator
- Însusirea unor elemente de diagnostic medical
- Realizarea conexiunilor terminologice intra și interdisciplinare
- Însusirea unor noțiuni cu aplicabilitate în practica curentă
- Parcurgerea bibliografiei
- Prezentare liberă pe manechin (soft 3D – Human Anatomy Visible Body) a organelor și sistemelor de organe, prezentare însoțită de explicații cu privire la funcția îndeplinită de acestea.

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	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	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	6

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	60
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP.1 Identificarea problematicii de bază a specializării ca activitate științifică și asimilarea elementelor necesare pentru aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice însușite. CP.2 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	CT.2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice CT.3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală CT.4 Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesionale asistată (aplicații software de specialitate baze de date etc)

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

Obiectivul general al disciplinei	Să definească funcțiile normale ale structurilor organismului uman. Să informeze despre complexitatea morfofuncțională a viului (de la celulă la organism). Să cunoască funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură. Să coreleze noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului. Să conștientizeze integralitatea ființei umane privită holistic. Să cunoască posibilitățile neuro-endocrino-metabolice de adaptare la mediul extern, la factorii exogeni.CP.1;CP.2; CT.2; CT.3; CT.4.
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore 28	Metode de predare	Observații
Curs 1 DEFINIȚIA FIZIOLOGIEI (generale și speciale) a omului. Compoziția chimică a materiei vii. Proprietățile fundamentale ale materiei vii. FIZIOLOGIA CELULARĂ.Structura și funcțiile componentelor celulei	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 1 Pag. 3 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 2 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor. Rolul sistemului osos. Artrologie	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 2 Pag. 9 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 3 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 3 Pag. 12 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)

Curs 4 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Arcul și actul reflex. Fiziologia sinapsei	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 4 Pag. 18 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 5 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Reflexele necondiționate și condiționate. Fiziologia sistemului nervos vegetativ	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 5 Pag. 23 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 6 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 6 Pag. 28 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 7 FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și funcțională). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice. Reglarea circulației	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 7 Pag. 31 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 8 FIZIOLOGIA SÂNGELUI. Homeostazia mediului intern. Funcțiile componentelor sângelui: elemente figurate și plasmă. Hemostaza. Grupele sanguine	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 8 Pag. 35 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 9 FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală a glucidelor, lipidelor, proteinelor, apei, sărurilor minerale	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 9 Pag. 38 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 10 FIZIOLOGIA APARATULUI URINAR. Funcțiile rinichiului. Nefronul. Formarea urinei: filtrarea glomerulară, reabsorbția și secreția tubulară. Reglarea formării urinei. Micțiunea	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 10 Pag. 41 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)

Curs 11 FIZIOLOGIA SISTEMULUI ENDOCRIN. Rolul celor mai importanți hormoni secretați de glandele endocrine	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 11 Pag. 50 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 12 FIZIOLOGIA ANALIZATORILOR. Definiția, alcătuirea, clasificarea analizatorilor. Analizatorul interoceptiv, proprioceptiv, exteroceptiv. Analizatorul cutanat	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 12 Pag. 55 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 13 FIZIOLOGIA ANALIZATORILOR. Analizatorul olfactiv, gustativ, vizual, acustic, vestibular, kinestezic	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 13 Pag. 55 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 14 Recapitulare, verificarea cunoștințelor în vederea pregătirii susținerii examenului	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 14 Pag. 72 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

1. Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2023. (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Niculescu CT, Cărmăci R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului)

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore 28	Metode de predare	Observații
Lp 1.DEFINIȚIA FIZIOLOGIEI (generale și speciale) a omului. Ergofiziologia. Fiziopatologia. Mecanismele		Intuitive	Mihai Constantinescu,

fiziologice generale. Argumente pentru învățarea fiziologiei. Compoziția chimică a materiei vii. Proprietățile fundamentale ale materiei vii. FIZIOLOGIA CELULARĂ. Structura și funcțiile componentelor celulei. Schimburile de substanțe și transferul de informație între celule.	2h	(observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 4
Lp2.FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; corelații histofiziologice; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor. Rolul sistemului osos. Tipuri de articulații și mișcări.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 11
Lp3.FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 17
Lp 4.FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Nevroglia. Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Funcțiile nervilor cranieni. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Mecanisme generale de reglare: sisteme cibernetice. Arcul și actul reflex. Fiziologia sinapsei.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 23
Lp5.Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Reflexele necondiționate și condiționate. Fiziologia sistemului nervos vegetativ.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 29
Lp6.FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 36
Lp7.FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și funcțională). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice. Reglarea circulației.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 40
Lp8. FIZIOLOGIA SÂNGELUI. Homeostazia mediului intern. Funcțiile componentelor sângelui: elemente figurate și plasmă. Hemostaza. Grupele sanguine.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 45
Lp 9. FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală a	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 49

glucidelor, lipidelor, proteinelor, apei, sărurilor minerale.			
Lp10.FIZIOLOGIA APARATULUI URINAR. Funcțiile rinichiului. Nefronul. Formarea urinei: filtrarea glomerulară, reabsorbția și secreția tubulară. Reglarea formării urinei. Mictiunea.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 57
Lp11.FIZIOLOGIA SISTEMULUI ENDOCRIN. Rolul celor mai importanți hormoni secretați de glandele endocrine.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 64
Lp12.FIZIOLOGIA ANALIZATORILOR. Definiția, alcătuirea, clasificarea analizatorilor. Analizatorul interoceptiv, proprioceptiv, exteroceptiv. Analizatorul cutanat	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 70
Lp13. FIZIOLOGIA ANALIZATORILOR. Analizatorul olfactiv, gustativ, vizual, acustic, vestibular, kinestezic.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 76
Lp 14. Evaluarea cunoștințelor, verificare practică	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, crearea de modele etc.).	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 88

#### Bibliografie

1. \*\*\*Netter\_Atlas\_of\_Physiology\_\_scan\_.pdf (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2022-2023. (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Niculescu CT, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului)

#### Bibliografie minimală

1. Constantinescu Mihai.. Suport digital curs Fiziologie, 2023. (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Niculescu CT, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului)

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul științelor fundamentale, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților profesionale, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor.

Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesionistului.

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Intelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor functii, mecanismelor care le asigura si factorii care le influenteaza CP.1;CP.2; CT.2; CT.3; CT.4.	- examen scris și oral	60%
Seminar	Intelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor functii, factorilor ce le influenteaza si mecanismelor care le asigura CP.1;CP.2; CT.2; CT.3; CT.4.	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	40%
Laborator/lucrări practice			
Proiect			

### Standard minim de performanță

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

Standarde pentru nota 5

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

Standarde pentru nota 10

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

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

Standarde pentru nota 5

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

Standarde pentru nota 10

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
12.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

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

Total ore studiu individual	66
Total ore pe semestru	125
Numărul de credite	5

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

Curriculum	
Competențe	

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP 2. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară. CP 3. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.
Competențe transversale	CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

Obiectivele generale ale disciplinei	- Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei CP2, CT2 - Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate CP3,CT2 - Cunoașterea metodelor de acordare a primului ajutor CP3, CT3 - Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară CP2, CT3
--------------------------------------	---

## 8. Conținuturi

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

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

#### Bibliografie

- Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
- Branca I. Medicul Salvării. ediția a doua, Ed Helicon, 1996;
- Bîlha Claudia, Educație pentru SĂNĂTATE și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2016;
- Crăciun Maria Daniela, Educație pentru sănătate și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2023;
- Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002;
- Mârza Doina. Kinetoprofilaxie primară, TEHNOPRESS, Iași, 2005;
- Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015;
- Mușat Carmina Liana, Igienă și prim ajutor medical în educație fizică și sport, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați, 2002;
- Negru I., Cum să acorzi primul ajutor în peste 50 de urgențe medicale, Editura Medicală, București, 2007;
- Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006;

<p>11. Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004;</p> <p>12. Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educational, 2007;</p> <p>13. Titircă Lucreția, Urgențele medico-chirurgicale, sinteze, Ed. Medicală, București 2020;</p> <p>14. Spira M, Minighid de sănătate, Ed. Didactica Publishing House, 2018;</p> <p>15. Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007;</p> <p>16. Ghid de prevenție a infecției COVID -19 pe înțelesul tuturor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2020;</p> <p>17. Guidelines for Resuscitation 2021, European Resuscitation Council(ERC);</p> <p>18. Primul ajutor calificat, Editura Ministerului administrației și internelor, București, 2009;</p> <p>19. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;</p> <p>20. Igienă și primul ajutor, Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;</p> <p>21. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura <a href="#">Litera</a>, București, 2019;</p> <p>22. <a href="http://www.smurd.com">www.smurd.com</a></p>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<p>1. Crăciun Maria Daniela, Educație pentru sănătate și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2023;</p> <p>2. Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015</p> <p>3. Guidelines for Resuscitation 2021, European Resuscitation Council(ERC);</p> <p>4. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;</p> <p>5. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura <a href="#">Litera</a>, București, 2019.</p>			
<b>EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR –LUCRĂRI PRACTICE 28 ORE</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Sănătatea (planetei și a mediului înconjurător) – ecologia. Resursele naturale. Factorii de mediu influențează sănătatea. Igienă, domeniu de interes general.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 8, Bibliografie 10
2. Manevre generale folosite în acordarea primului ajutor: parametri funcionali evaluați în acordarea primului ajutor, principii în acordarea primului ajutor	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 1, Bibliografie 7, Bibliografie 20
3. Resuscitarea cardio respiratorie: reguli, conduită.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19
4. Primul ajutor în cazurile de suspendare a conștienței (lipotimia, sincopa, șoc, starea hipoglicemică, tetania, comițialitatea, comele.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19
5. Tehnica aplicării bandajelor și tratarea plăgilor	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19, Bibliografie 21,
6. Hemostaza corectă în hemoragiile capilare, venoase, arteriale	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19, Bibliografie 21,
7. Primul ajutor în vărsături, diaree, deshidratare, aspirare-inhalare de corpi străini (dezobstrucția căilor aeriene superioare, manevra Heimlich). Alimentația și sănătatea. Boli legate de alimentație. Principii alimentare corecte.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 15, Bibliografie 21, Bibliografie 22
8. Igiena persoanei. Igiena la locul de muncă. Înțepăturile de insecte (albine, viespi, căpușe etc.). Mușcăturile de animale (câini, șerpi, vipere).	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 10

			Bibliografie 15,
9. Primul ajutor in degerături, insolații, arsuri si electrocutari.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 21
10. Efectele consumului de alcool, tutun, cafea, droguri.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14
11. Primul ajutor în entorse, luxații, fracturi	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 11, Bibliografie 15, Bibliografie 19
12. Primul ajutor în contuzii, întinderi și rupturi musculare	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 11, Bibliografie 15, Bibliografie 19
13. Planning familial și contracepție. Bolile cu transmitere sexuală.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 10
14. Verificare practica	2 ore	Evaluare practică prim ajutor	

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

1. Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
2. Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015

3. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012
4. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura [Litera](#), București, 2019

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea informațiilor pentru un stil de viață sanatos.CP2, Recunoașterea marilor urgențe medicale și chirurgicale.CP3 Cunoașterea algoritmului de intervenție în cazurile de urgență.CT2	- examen scris	50%
Seminar			
Laborator	Cunoașterea problemelor cu care se confrunta sănătatea publică CP2 Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate.CP2 Deprinderea tehnicile de acordare a primului ajutor CP2, CT3	- prezenta si activitatea la lucrări - caiet de lucrari practice cu temele tratate pe parcurs - Verificare interactivă la sfarsitul orei - verificare practica din prim ajutor	10% 10% 10 % 20 %
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	

**Standard minim de performanță**

- 10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs
- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
  - parcurgerea bibliografiei minimale;
  - implementarea cunoștințelor teoretice acumulate in practica specifică;
  - cunoașterea algoritmului de prim ajutor în diverse situații
- 10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă.
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat;
  - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice;
  - implicarea activă in activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
  - aplicarea primului ajutor

Prezenta 50% la cursuri

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2023		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	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	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
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	- PC, videoproiector, soft-uri educaționale, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale, planșe, scheme	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>CP 2. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază a domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>CP 4. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică</li> <li>CP 5. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea utilizării în cadrul programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; (CP2,CP4,CP5,CT2)	
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele și procedeele tehnice din jocul de fotbal și aspecte legate de utilizarea fotbalului ca mijloc al kinetoterapiei (CP2,CP4,CP5,CT2)
	Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea profilului de demonstrant în scopul realizării programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; (CP4, CP5)</li> <li>- utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică preluate din tehnica jocului de fotbal; (CP4,CT2)</li> </ul>

## 8. Conținuturi

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

<b>Curs 8</b> : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii: preluarea, deposedarea adversarului de minge	2 ore	Jocul de rol	116 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 9</b> : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de menținere a posesiei mingii: mișcările înșelătoare sau fentele, conducerea mingii, protejarea mingii	2 ore	Învățarea experiențială	Bibliografie 1. Cap. 4.3.2 pg.102-116 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 10</b> : Descrierea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului	2 ore	(Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.3 pg.116-125 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 11</b> : Noțiuni generale despre bazele tacticii jocului de fotbal: definiție, caracteristici, sistematizare și elemente constitutive ale factorului tactic;	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.4 pg.125-136 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 12</b> : Organizarea jocului. Momentele fundamentale ale jocului de fotbal: atac, apărare și tranziția	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.5 pg.136-155 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 13</b> : Acțiuni tactice colective de colaborare în atac și apărare;	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 1. Cap. 5.1,5.2,pg.156-164+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 14</b> : Acțiuni tactice individuale de adversitate în atac și apărare	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	Bibliografie 1. Cap. 6.1,6.2,6.3,pg.177-190+ PPT(pus la dispoziție) Bibliografie 1. Cap. 5.3,pg.165-170+ PPT(pus la dispoziție) Bibliografie 1. Cap. 5.4,pg.171-177+ PPT(pus la dispoziție)
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>GROSU Bogdan-Marius, <a href="#">FOTBAL</a> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021 (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>GROSU Bogdan-Marius, <a href="#">FOTBAL</a> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava,2014 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> </ol>			

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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>FOTBAL - Lucrări practice = 14 ore – Sem.2</b>			
<b>1.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul</b>	<b>2ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.16-34
1.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu interiorul labei piciorului (latul),cu șiretul plin, cu șiretul interior și șiretul exterior, cu exteriorul labei piciorului, prin deviere, lovirea mingii cu vârful labei piciorului, cu călcâiul, cu genunchiul, din vole, din demivole și prin forfecare			
<b>2.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării mingii</b>	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.28-44
2.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării prin ricoșare a mingilor rostogolite, prin amortizare a mingilor cu traiectorie înaltă (amortizare realizată cu laba piciorului, coapsa, pieptul, capul, abdomenul)			
<b>3.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii</b>	<b>2ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.44-54
3.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii cu latul piciorului și cu șiretul interior, plin și exterior			
<b>4.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcării înșelătoare</b>	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.54-60
4.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcărilor înșelătoare executate cu minge, fără minge, de pe loc și din deplasare, executate cu diferite segmente ale corpului, cu una sau mai multe acțiuni de simulare			
<b>5.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul</b>	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.61-68
5.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul de pe loc și din alergare, din săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele picioare, din plonjon, spre înainte, înapoi și în lateral			
<b>6.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deposedării adversarului de minge</b>	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.68-78
6.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de deposedare a adversarului de minge din față (frontal) , din lateral (cu piciorul interior și exterior adversarului) , din spate (cu piciorul interior și exterior adversarului) și prin alunecare (cu atac frontal, cu atac lateral și cu plonjon, cu atac posterior, prin alunecare cu un picior și cu ambele picioare) (2ore)			
<b>7.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea protejării mingii și a aruncării mingii de la margine</b>	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2, pg.68-85
7.1. Învățarea și consolidarea protejării și păstrării mingii pe loc și în timpul conducerii acesteia			
7.2. Învățarea, consolidarea aruncării mingii de la margine de pe loc, cu elan, din plonjon			
<b>Bibliografie</b>			
1. GROSU Bogdan-Marius, <b>FOTBAL</b> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>3. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>4. Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021, (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>5. Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>6. Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> </ol>
<b>Bibliografie minimală</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019, (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>2. GROSU Bogdan-Marius, 2014, <a href="#">FOTBAL</a> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>3. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013, (accesibilă la Biblioteca USV)</li> </ol>

**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**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de fotbal (CP2,CP4,CP5,CT2) - Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele și procedeele tehnice din jocul de fotbal și aspecte legate de utilizarea fotbalului ca mijloc al kinetoterapiei (CP2,CP4,CP5,CT2)	- examen scris/oral	50%
Lucrări practice	Demonstrarea prin mijloace operaționale a unor secvențe din cadrul programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare (CP2,CP4,CP5,CT2) Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnice (CP2,CP4,CP5,CT2) 3 complexe tehnico-tactice	- probe de evaluare practice (participare competiții sportive)	50%

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

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

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2023	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan	Asist. univ. dr. Tatarcan Cătălin

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore 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	28
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
II d) Tutoriat	
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

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

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

Curriculum	•
Competențe	<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, 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, fluiet, jaloane, bănci de gimnastică, mingi.</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Kinetoterapie și motricitate specială. C4 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. C5 Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

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

### 8. Conținuturi

<b>Baschet</b> <b>Curs teoretic = 14 ore</b>			
1. Caracterizarea generală a baschetului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de baschet în lume și în România	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[1] Pag. 6-21
2. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică)	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 23-29
3. Acțiuni colective în cadrul jocului de apărare; tactica în jocul de atac (acțiuni colective);	2 ore	Jocul de rol	[1] pag. 5-96
4. Aspecte ale pregătirii fizice în baschet. Model operațional pentru pregătirea echipei reprezentative	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[1] pag. 43-81
5. Greșelile de execuție. Cauzele apariției și formele de manifestare a greșelilor de execuție	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[3] pag. 221-224
6. Principalele procedee tehnice din jocul de baschet	2 ore	Brainstorming	[2] pag. 23-33 [1] pag. 32,33, 37, 44, 46, 50-53, 58,61,66,69
7. Aparate ajutătoare în baschet	2 ore	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
		Învățarea experiențială	PPT. 3 Aparate ajutătoare.

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>BASCHEȚ - Lucrări practice = 14 ore – Sem.2</b> Lecția nr.1: Prezentarea cerințelor la disciplina baschet. Acomodarea studenților cu mingea. Teste inițiale. Verificarea nivelului de însușire a principalelor elemente: pasa, driblingul, aruncarea la coș, mișcarea în teren, izolat și în condiții de joc.	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[1] pag. 5-15
Lecția nr.2: Învățarea poziției fundamentale, deplasării în teren, schimbării de direcție, piruetei, opririi și pivotării Regulament: Instalații în baschet.	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[1] pag. 16-21
Lecția nr. 3: Învățarea ținerii, prinderii, protecției și pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare. Driblingul. Joc școală: „Cine totalizează cele mai mult pase”, „Câștigă mingea”. Regulament: pași, dublu dribling	<b>2 ore</b>	metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire. intuitive (observarea, demonstrația),	[1] pag. 22-31
Lecția nr. 4: Învățarea aruncării la coș cu o mână, respectiv două de pe loc și a urmăririi la panou. Joc școală: aruncări la coș de pe loc după procedeele alese: coșurile înscrise din aruncările cu o mână valorează 2 puncte, cele înscrise cu două mâini 1 punct. Aruncări la coș din deplasare de pe diferite poziții. Regulament: angajarea între doi jucători, posesia alternativă și așezarea la aruncarea liberă.	<b>2 ore</b>	practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare. intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[2] pag. 55-58
Lecția nr. 5: Învățarea aruncării la coș din alergare și din săritură. Repetarea aruncării la coș de pe loc și a driblingului, precum și a celorlalte elemente tehnice. Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren. Regulament: linia de fund, linia de centru (marcaje ale terenului), repunerea din lateral și de sub coș.	<b>2 ore</b>	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 72-74
Lecția nr. 6: Învățarea marcajului și a demarcajului în relația 1x1. Intercepția. Capacul. Regulament: regula de 3” 5” 8” 24” Fixarea aruncărilor.	<b>2 ore</b>	practice(exersarea)  practice(exersarea),	[1] pag. 39-50



Lecția nr. 7: Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet.	<b>2 ore</b>	învățarea prin descoperire.	[1] pag. 61-63
---	--------------	-----------------------------	----------------

#### Bibliografie

1. Ciorbă Constantin – „Baschet – curs grafic”, Editura PIM, Iași 2006.
2. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004.
3. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000.
4. Predescu, T., Moanță, A- “Baschetul în școală -instruire și învățare ”Editura Semne, București, 2001.
5. Regulamentul oficial al jocului de baschet; [www.frbaschet.ro](http://www.frbaschet.ro).

#### Bibliografie minimală

1. Ciorbă Constantin – „Baschet – curs grafic”, Editura PIM, Iași 2006.
2. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000.
3. Predescu, T., Moanță, A- “Baschetul în școală -instruire și învățare ”Editura Semne, București, 2001.

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în kinetoterapie și motricitate specială, înarmându-l pe acesta cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea utilizării acestei discipline în cadrul profesiei la un nivel optim, punând accent pe 3 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic și de regulament.

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv baschet. (C2). Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării, (C5) Noțiuni de bază din regulament (CT2).	- examen oral	50%
Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeelelor tehnice specifice jocului de baschet în condiții izolate de joc (CT2, C4). Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor (C4). Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral (C2,C4).	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 2 complexe tehnico-tactice.	50%

#### Standarde minim de performanță

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

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

**10.2** Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă: Participare la 80 % lucrări practice, însușirea parțială a principalelor procedee tehnice, progresul individual, parcurgerea parcursului aplicativ cu mai puțin de 3 greșeli și reușirea marcării unui număr de 6 coșuri la proba de aruncări libere.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
<b>18.09.2023</b>		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
<b>19.09.2023</b>	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>20.09.2023</b>	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
<b>21.09.2023</b>	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lect.dr. Alice Iuliana Roșu				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	• -
Competențe	• -

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

Desfășurare a cursului	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• sala dotata cu calculator, videoprojector, ecran de proiecție, tablă
	Laborator	• -
	Proiect	• -

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	•
Competențe transversale	CT.4 Utilizarea eficientă a surselor informatice și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date etc).

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

Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul kinetoterapiei și a motricității speciale.
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>The Importance of Sports</i>. Exerciții de vocabular; exerciții cu mai multe variante. Formare de cuvinte.</li> </ul>	3 ore		Traducere de texte din limba engleză și retroversiune
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Not so perfect. Thomas Midgley</i>. Exerciții de vocabular: știință și tehnologie. Exerciții de refrazare.</li> </ul>	3 ore	Expunere Explicație	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text publicistic din limba română în limba engleză: <i>Evaluare motrică și somato-funcțională</i>. Exerciții de vocabular; Formare de cuvinte prin derivare.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Mental Health and Physical Activities</i>. Exerciții de vocabular: activități fizice și consumul caloric; exerciții de parafrazare.</li> </ul>	3 ore	Conversație Problematizare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Leisure and Fitness Attributes to Community Satisfaction</i>. Exerciții de parafrazare și de vocabular.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Human Body and Microorganisms</i>. Exerciții de vocabular: principiile generale ale igienei umane.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Beneficiile sportului și prevenția bolilor</i>. Exerciții de refrazare. Exerciții cu mai multe variante. Exerciții de vocabular.</li> </ul>	3 ore	exemplificarea, analiza, sinteza	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză în limba română: <i>Water Sports</i>. Exerciții de parafrazare, cu mai multe variante și de vocabular.</li> </ul>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză în limba română: <i>Psychological benefits of sports for disabled people</i>. Exerciții cu mai multe variante și de vocabular, tipuri de dizabilități și metode de recuperare.</li> </ul>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulare finală.</li> </ul>			

<b>Bibliografie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (A-L)</i>, Editura Performantica, Iași, 2015.</li> <li>• Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (M-Z)</i>, Editura Performantica, Iași, 2016.</li> <li>• Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.</li> <li>• Bell, R.T., <i>Teoria și practica traducerii</i>, Polirom, Iași, 2000.</li> <li>• Levițchi L. (coord), <i>Dicționar tehnic englez- român și român-englez</i>, Editura Tehnică, București.</li> <li>• Levițchi L., Bantaș A., - <i>Dicționar englez-român</i>, Editura Teora, București, 1998.</li> <li>• Nida E.A., <i>Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă</i>, Editura Institutul European, Iași, 2004</li> </ul>	
<b>Bibliografie minimală</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (A-L)</i>, Editura Performantica, Iași, 2015.</li> <li>• Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (M-Z)</i>, Editura Performantica, Iași, 2016.</li> <li>• Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.</li> <li>• Levițchi L. (coord), <i>Dicționar tehnic englez- român și român-englez</i>, Editura Tehnică, București</li> </ul>	

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

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Continutul disciplinei este in conformitate cu tematica disciplinei din alte centre universitare din tara si strainatate</b></li> </ul> |
|---|

**10. Evaluare**

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

**Standard minim de performanță**

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizarea corectă a termenilor de specialitate din limba engleză în limba română.</li> </ul> |
|--|

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
13.09.2023		Lect.dr. Alice Iuliana ROȘU

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	LIMBA STRĂINĂ I FRANCEZĂ				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. Elena-Camelia BIHOLARU				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Acces la Internet
	Laborator	•
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT 4. Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date, etc)

## 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 Kinetoterapie și motricitate specială pentru a utiliza eficient sursele informaționale și resursele de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date, etc) în limba franceză, folosind terminologia medicală de specialitate (denumirile corpului uman, aparate și sisteme, boli, afecțiuni, simptome, comunicare medic-pacient, lexic medical și expresii tematice de specialitate) și respectând codurile și convențiile diferitelor modalități de exprimare orală și scrisă în contexte de comunicare adecvate.</li> </ul>
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		
Bibliografie			
• -			
Bibliografie minimală			
• -			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Introducere: Limba franceză pentru Kinetoterapie. Prezentarea Fișei disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2		Fișei disciplinei Platforma Google Classroom - resurse în format electronic; adrese instituționale ale studenților
Profesia de kinetoterapeut. Vocabular și situații tematice.	2	Lectură și traducere de documente scrise  Audiție/viziune și traducere de documente audio-vizuale	<a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/decouvrir-le-metier/">https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/decouvrir-le-metier/</a> , <a href="http://www.courskine.fr/la_profession_173.htm">http://www.courskine.fr/la_profession_173.htm</a> , <a href="http://www.courskine.fr/la_kinesitherapie_172.htm">http://www.courskine.fr/la_kinesitherapie_172.htm</a> , <i>Le métier de masseur-kinésithérapeute, c'est fait pour moi !</i> (4,19 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EMni-C1pLk0">https://www.youtube.com/watch?v=EMni-C1pLk0</a> <i>Masseur-kinésithérapeute / Masseuse-kinésithérapeute</i> (2,23 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=khpYVJAs7K0">https://www.youtube.com/watch?v=khpYVJAs7K0</a>
Student la kinetoterapie. Studii, tipuri de formare de specialitate, diplome în Franța și Uniunea Europeană. Vocabular și situații tematice.	4	Conversație euristică	<a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/etudes/">https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/etudes/</a> , <a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/etudes/devenir-kinesitherapeute/">https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/etudes/devenir-kinesitherapeute/</a> , <a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/formation/">https://www.ordremk.fr/je-suis-etudiant/formation/</a> , <a href="https://www.ink-formation.com/">https://www.ink-formation.com/</a> , <a href="https://www.ordremk.fr/actualite/etudiants/">https://www.ordremk.fr/actualite/etudiants/</a> , <a href="https://www.snmkr.fr/formation-initiale">https://www.snmkr.fr/formation-initiale</a> , <a href="http://www.courskine.fr/les_etudes_de_kinesitherapie_174.htm">http://www.courskine.fr/les_etudes_de_kinesitherapie_174.htm</a> ,

		Problematizare	<i>Cum devii kinoterapeut</i> (9,22 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AjCYhh4vJ4Q">https://www.youtube.com/watch?v=AjCYhh4vJ4Q</a>
Kinetoterapia, diversitate și deschidere. Kinetoterapeuți în cabinet și personalități de renume în lumea sportului (campioni olimpici la haltere, judo, atletism, fotbal, kayak, călărie, snowboardcross, etc.) Portrete interviu. Vocabular și situații tematice.	4	Explicații	<a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-kinesitherapeute/les-portraits/">https://www.ordremk.fr/je-suis-kinesitherapeute/les-portraits/</a>
O zi din viața unui maseur-kinoterapeut văzută din interior. Lexic uzual și de specialitate. Imersiune în mediul spitalicesc.	2	Repetare individuală/ în cor	<i>La Journée d'un Kinésithérapeute Ostéopathe (vue de l'intérieur)</i> (7,53 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AX9Px08K0Hg">https://www.youtube.com/watch?v=AX9Px08K0Hg</a> [En immersion] Avec des masseurs-kinésithérapeutes de l'hôpital Corentin-Celton AP-HP (4,57 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=un47NOF8qc8">https://www.youtube.com/watch?v=un47NOF8qc8</a>
Corpul uman. Vocabular tematic și lexic vizual.	2	Jocuri pe roluri Dezbateri	<a href="https://infovisual.info/fr/topics">https://infovisual.info/fr/topics</a> , <a href="https://infovisual.info/fr/corps-humain/os-de-la-main">https://infovisual.info/fr/corps-humain/os-de-la-main</a> , <a href="https://infovisual.info/fr/corps-humain/colonne-vertbrale">https://infovisual.info/fr/corps-humain/colonne-vertbrale</a> , <a href="http://www.corpshumain.ca/Bras_et_Main.php">http://www.corpshumain.ca/Bras_et_Main.php</a>
Starea de sănătate. Aspecte fizice, mentale, emoționale, spirituale și sociale. Vocabular și situații tematice.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
La spital. Generalități. Vocabular și situații tematice.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Rendez-vous la medic. Starea generală de sănătate. Vocabular și situații tematice.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Interogatoriul pacientului. Antecedente personale / familiale, factori de risc, tratamente urmate, vaccinări. Vocabular și situații tematice.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Examinarea pacientului. Durerea, suferința și boala. Vocabular și situații tematice.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Bilanț. Sinteză; evaluarea / autoevaluarea activității pe parcurs.	2		
<b>Bibliografie</b>			
Albu, Constantin, 2007, <i>Dicționar de kinetoterapie</i> , Iasi, Polirom Aldea Irina, 2021, <i>Mic dicționar de kinetoterapie român-francez</i> , Craiova, Editura Universitaria Bădescu Ilona, Guță Anuța, Pănculescu Dorina, 2011, <i>Corpul omenesc în expresii (domeniul român-francez)</i> , Aius Breton, Gilles; Lepage, Sylvie; Rousse, Marie, 2010, <i>Réussir le DELF B1</i> , Didier Descotes-Genon, Christiane ; Morsel, Marie-Hélène ; Richou, Claude, 2010, <i>L'exercisier, B1-B2</i> , PUG Di Giura, Marcella ; Beacco, Jean-Claude, 2009, <i>Alors ? Méthode de français fondée sur l'approche par compétences</i> , Didier			



Di Giura, Marcella ; Beacco, Jean-Claude, 2009, *Alors ? Cahier de grammaire*, Didier  
 Gancz, Andrei ; Frachon, Marie-Claude ; Gancz, Margareta, 1999, *Dites-le en français - Ghid al actelor de vorbire*, București, Corint  
 Lancien-Despert, Brigitte, 2020, *Perfectionner son expression écrite. Les astuces pour maîtriser le français*, Paris, Ellipses, 199 p., (III 26388; 81(075.8)/L19)  
 Lebrun, Claude, 2018, *1000 mots pour réussir: Enrichir son vocabulaire*, Paris, Belin Education, 253 p., (I 16084; 81'36(FR)/L36)  
 Mandelbrojt-Sweeney, M., 2006, *Limba franceză pentru medici și asistente*, traducere de Alina Gavrioloaia, Iași, Polirom  
 Markey, Dominique; Decoo, Wilfried; De Baere, Dirk; Debeer, Carlos, 1995, *Carte de visite 5*, Van In - Lier  
 Rouaix, Paul, 2021, *Dictionnaire des idées suggérées par les mots : trouver le mot juste*, Paris, Armand Colin, Le Livre de Poche, 575 p., (I 16082; 81'36(FR)/R85)  
 Saraș, Marcel; Ștefănescu, Mihai, 2003, *Gramatica practică a limbii franceze*, Meteor Pres  
 Stavarache, Ioana; Antonela-Olivia Stavarache (coord.), 2020, *Bonne sante: ghid practic de franceză medicală, termeni&subtilități*, Iași, Meridiane Print Publishing

### Sitografie

Dicționar vizual în franceză. Corpul uman <https://infovisual.info/fr/corps-humain/os-de-la-main>,  
<https://infovisual.info/fr/corps-humain/colonne-vertebrale>

Corpul uman. Sistem scheletic, muscular etc. [http://www.corpshumain.ca/Bras\\_et\\_Main.php](http://www.corpshumain.ca/Bras_et_Main.php)

Academia de kinetoterapie (demers terapeutic, biomecanică, traumatologie, reeducare, etc.)  
<https://www.itmp.fr/academie/telechargements/>

Ordinul maseurilor-kinoterapeuți <https://www.ordremk.fr/>

Cod de deontologie al maseurilor-kinoterapeuți <https://deontologie.ordremk.fr/>

Federația franceză a maseurilor-kinoterapeuți <https://www.ffmkr.org/>

Sindicatul național al maseurilor-kinoterapeuți <https://www.snmkr.fr/>

Colegiul național de Kinetoterapie <https://www.cnks.org/>

Societatea franceză de fizioterapie <https://www.sfphysio.fr/>

### Bibliografie minimală

- Fișe tematice și material didactic postat pe Google Classroom.

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

- Seminarul își propune dezvoltarea competențelor necesare specialistului în Kinetoterapie și motricitate specială pentru a utiliza eficient sursele informaționale și resursele de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date, etc) în limba franceză, folosind terminologia medicală de specialitate în conformitate cu cerințele de pe piața muncii. Conținuturile disciplinei corespund exigențelor programelor de studii similare din centrele universitare din țară și străinătate și contribuie la lărgirea orizontului profesional și la calificarea superioară a studenților.

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitudinea pozitivă și participarea activă la seminarii, respectarea termenelor; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru;</li> <li>• Folosirea adecvată a terminologiei de specialitate în diferite contexte tematice.</li> </ul>	<b>Evaluare pe parcurs</b> Observația sistematică Verificarea temelor pe parcurs <b>Evaluare finală:</b> Probă orală. Traducere (lecture et compréhension de l'écrit) de text de specialitate din domeniul Kinetoterapie	50%       50%

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

- Nu este cazul.

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

- studentul utilizează eficient sursele informaționale și resursele de comunicare și formare profesională în limba franceză (baze de date specifice domeniului Kinetoterapie) ;
- studentul înțelege sensul discursurilor scrise și orale în limba franceză standard, în contexte tematice specifice domeniului Kinetoterapie.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
18.09.2023		Lector univ.dr. Elena-Camelia Biholaru

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul facultății FEFS	Semnătura decan
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lect.dr. Alice Iuliana Roșu				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	• -
Competențe	• -

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

Desfășurare a cursului	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• sala dotată cu calculator, videoproiector, ecran de proiecție, tablă
	Laborator	• -
	Proiect	• -

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	•
Competențe transversale	CT.4 Utilizarea eficientă a surselor informatice și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date etc).

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul kinetoterapiei și a motricității speciale.</li> <li>•</li> </ul>
-----------------------------------	---

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Sporting Performance and Food</i>. Exerciții de vocabular; exerciții cu mai multe variante. Formare de cuvinte.</li> </ul>	3 ore	Expunere Explicație	Traducere de texte din limba engleză și retroversiune
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Nutrition and Athletic Performance. The Relationship between healthy food and sports</i>. Exerciții de vocabular și de refrazare.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>WHO launches guide on healthy food at sports events</i>. Exerciții de vocabular. Formare de cuvinte prin derivare.</li> </ul>	3 ore	Conversație Problematizare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Understanding the five different types of gymnastics</i>. Exerciții de vocabular: alimente sănătoase vs fast food.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Basic Volleyball Rules and Terms</i>. Exerciții de parafrază și de vocabular: toxicologia alimentelor, contaminarea alimentelor.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba română: <i>Expresii corporale și euritmie</i>. Exerciții de vocabular: principiile generale ale igienei umane.</li> </ul>	3 ore	exemplificarea, analiza, sinteza	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Radiologie și imagistică medicală</i>. Exerciții de refrazare. Exerciții cu mai multe variante. Exerciții de vocabular.</li> </ul>	3 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba română în limba engleză: <i>Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport</i>. Exerciții de parafrază, cu mai multe variante și de vocabular.</li> </ul>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba română în limba engleză: <i>Metode și tehnici de reeducare neuro-motorie</i>. Exerciții cu mai multe variante și de vocabular.</li> </ul>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulare finală.</li> </ul>			

<b>Bibliografie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (A-L)</i>, Editura Performantica, Iași, 2015.</li> <li>Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (M-Z)</i>, Editura Performantica, Iași, 2016.</li> <li>Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.</li> <li>Bell, R.T., <i>Teoria și practica traducerii</i>, Polirom, Iași, 2000.</li> <li>Levițchi L. (coord), <i>Dicționar tehnic englez- român și român-englez</i>, Editura Tehnică, București.</li> <li>Levițchi L., Bantaș A., - <i>Dicționar englez-român</i>, Editura Teora, București, 1998.</li> <li>Nida E.A., <i>Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă</i>, Editura Institutul European, Iași, 2004</li> </ul>	
<b>Bibliografie minimală</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (A-L)</i>, Editura Performantica, Iași, 2015.</li> <li>Amariei Sonia, Roșu Alice Iuliana, <i>Dicționar tehnic de inginerie alimentară, englez-român, (M-Z)</i>, Editura Performantica, Iași, 2016.</li> <li>Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.</li> <li>Levițchi L. (coord), <i>Dicționar tehnic englez- român și român-englez</i>, Editura Tehnică, București</li> </ul>	

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

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Continutul disciplinei este in conformitate cu tematica disciplinei din alte centre universitare din tara si strainatate</b></li> </ul> |
|---|

**10. Evaluare**

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
13.09.2023		Lector dr. Alice Iuliana ROȘU

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
<b>19.09.2023</b>	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	LIMBA STRĂINĂ II FRANCEZĂ				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Elena-Camelia BIHOLARU				
Anul de studiu	II	Semestrul	2	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	20
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Acces la Internet
	Laborator	•
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT 4. Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date, etc)

## 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 Kinetoterapie și motricitate specială pentru a utiliza eficient sursele informaționale și resursele de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date, etc) în limba franceză, folosind terminologia medicală de specialitate (denumirile corpului uman, aparate și sisteme, boli, afecțiuni, simptome, comunicare medic-pacient, lexic medical și expresii tematice de specialitate) și respectând codurile și convențiile diferitelor modalități de exprimare orală și scrisă în contexte de comunicare adecvate.</li> </ul>
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		
Bibliografie			
• -			
Bibliografie minimală			
• -			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Limba franceză: terminologie de specialitate în kinetoterapie. Prezentarea Fișei disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2		Fișei disciplinei Kinetoterapeut sau osteopat? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fwSyDLSUqTo">https://www.youtube.com/watch?v=fwSyDLSUqTo</a>
Cod de deontologie cu lexic al maseurilor-kinetoterapeuți. Îndatoriri generale ale maseurilor-kinetoterapeuți ; îndatoriri către pacienți/confrați și membri ai altor profesii din sănătate. Lexic de specialitate.	2	Lectură și traducere de documente scrise	Cod de deontologie cu lexic <a href="https://deontologie.ordremk.fr/wp-content/uploads/2021/06/code-de-deontologie-avec-lexique.pdf">https://deontologie.ordremk.fr/wp-content/uploads/2021/06/code-de-deontologie-avec-lexique.pdf</a>
Ghid de informare și bune practici. Recomandări referitoare la comunicarea maseurului-kinetoterapeut cu pacientul ; modalități de informare a pacientului respectând codul de sănătate publică. Lexic de specialitate.	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale	Ghid de bune practici <a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-kinesitherapeute/exercice/guide-des-bonnes-pratiques/">https://www.ordremk.fr/je-suis-kinesitherapeute/exercice/guide-des-bonnes-pratiques/</a> , <a href="https://en.calameo.com/read/0000072374adfffeffc4?page=1">https://en.calameo.com/read/0000072374adfffeffc4?page=1</a>
Aparate și sisteme ale corpului uman. Aparatul digestiv, sistemul respirator/cardiovascular, aparatul urinar/genital, sistemul nervos, aparatul locomotor. Vocabular și situații tematice.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Explorarea aparatului locomotor. Vocabular tematic.	2	Conversație euristica	- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Fișe practice pentru consultații. Tematică, situații și termeni medicali.	2		Exemple de fișe practice în kinetoterapie (artroză, bronhopneumopatie cronică obstructivă BPCO, capsulită, entorsă a gleznei, fibromialgie, luxație de umăr,

		Problematizări	scolioză, tendinopatie, torticolis congenital, reeducare perineală, reeducare după AVC, tulburări de echilibru) <a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-patient/mon-kine-et-moi/">https://www.ordremk.fr/je-suis-patient/mon-kine-et-moi/</a>
Cadrele medicale și unitățile sanitare. Vocabular și situații tematice.	2	Explicații	- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;
Tipuri de masaj terapeutic. Lexic de specialitate.	2	Repetare individual/ în cor	<a href="https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=massotherapie_th">https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=massotherapie_th</a> <a href="https://www.indexsante.ca/chroniques/239/massotherapie-techniques-de-massage.php">https://www.indexsante.ca/chroniques/239/massotherapie-techniques-de-massage.php</a>
A găsi un loc de muncă în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale. Redactarea unui Curriculum vitae de specialitate	2	Redactare de texte (CV, anunț)	- modele de CV; Un CV perfect - <a href="https://www.moncvparfait.fr/cv/exemples/paramedical/kinesitherapeute">https://www.moncvparfait.fr/cv/exemples/paramedical/kinesitherapeute</a>
Kinetoterapia în Franța / în Europa. Vocabular și situații tematice.	2	Jocuri pe roluri	<a href="https://www.ordremk.fr/je-suis-kinesitherapeute/mobilite/venir-exercer-en-france/">https://www.ordremk.fr/je-suis-kinesitherapeute/mobilite/venir-exercer-en-france/</a> ; <i>Comment devenir kiné en France ? (les études de kiné avec la réforme 2020)</i> (9,02 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UqIV4lv79g">https://www.youtube.com/watch?v=UqIV4lv79g</a> <i>Etudier la kinésithérapie en Belgique</i> (16,32 min)
Sfaturi de sănătate în kinetoterapie. Dosar de presă. Lexic uzual și de specialitate.	2	Dezbateri	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ILOcZNbiUc">https://www.youtube.com/watch?v=6ILOcZNbiUc</a> ;
Practici curente și exerciții de fizioterapie la domiciliu. Lexic uzual și de specialitate.	2		Articole tematice în reviste de kinetoterapie <a href="https://www.kinescoop.com/comment-dormir-avec-des-douleurs-lombaires-et-dorsales/">https://www.kinescoop.com/comment-dormir-avec-des-douleurs-lombaires-et-dorsales/</a> <a href="https://www.kinescoop.com/quelles-sont-les-causes-des-douleurs-dorsales/">https://www.kinescoop.com/quelles-sont-les-causes-des-douleurs-dorsales/</a> <a href="https://www.kinescoop.com/ou-acheter-une-table-de-massage/">https://www.kinescoop.com/ou-acheter-une-table-de-massage/</a> <a href="https://www.kinescoop.com/comment-rester-longtemps-assis-sans-avoir-mal/">https://www.kinescoop.com/comment-rester-longtemps-assis-sans-avoir-mal/</a>
Termeni medicali identici/diferiți în franceză și în română. Grupuri de cuvinte în franceză cu sens medical.			<i>Le service de physiothérapie vous propose : 13 exercices à réaliser assis</i> (10,20 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RXYfyJlkvqw">https://www.youtube.com/watch?v=RXYfyJlkvqw</a>
Bilanț. Sintează; evaluarea / autoevaluarea activității pe parcurs.	2		- fișe cu sinteze teoretice; - fișe cu structuri lingvistice specifice;

### Bibliografie

- Albu, Constantin, 2007, *Dicționar de kinetoterapie*, Iasi, Polirom  
Aldea Irina, 2021, *Mic dicționar de kinetoterapie român-francez*, Craiova, Editura Universitaria  
Bădescu Ilona, Guță Anuța, Pănculescu Dorina, 2011, *Corpul omenesc în expresii (domeniul român-francez)*, Aius  
Breton, Gilles; Lepage, Sylvie; Rousse, Marie, 2010, *Réussir le DELF B1*, Didier  
Descotes-Genon, Christiane ; Morsel, Marie-Hélène ; Richou, Claude, 2010, *L'exerciser, B1-B2*, PUG  
Di Giura, Marcella ; Beacco, Jean-Claude, 2009, *Alors ? Méthode de français fondée sur l'approche par compétences*, Didier  
Di Giura, Marcella ; Beacco, Jean-Claude, 2009, *Alors ? Cahier de grammaire*, Didier



Gancz, Andrei ; Frachon, Marie-Claude ; Gancz, Margareta, 1999, *Dites-le en français - Ghid al actelor de vorbire*, București, Corint

Lancien-Despert, Brigitte, 2020, *Perfectionner son expression écrite. Les astuces pour maîtriser le français*, Paris, Ellipses, 199 p., (III 26388; 81(075.8)/L19)

Lebrun, Claude, 2018, *1000 mots pour réussir: Enrichir son vocabulaire*, Paris, Belin Education, 253 p., (I 16084; 81'36(FR)/L36)

Mandelbrojt-Sweeney, M., 2006, *Limba franceză pentru medici și asistente*, traducere de Alina Gavrioloaia, Iași, Polirom

Markey, Dominique; Decoo, Wilfried; De Baere, Dirk; Debeer, Carlos, 1995, *Carte de visite 5*, Van In - Lier

Rouaix, Paul, 2021, *Dictionnaire des idées suggérées par les mots : trouver le mot juste*, Paris, Armand Colin, Le Livre de Poche, 575 p., (I 16082; 81'36(FR)/R85)

Saraș, Marcel; Ștefănescu, Mihai, 2003, *Gramatica practică a limbii franceze*, Meteor Pres

Stavarache, Ioana; Antonela-Olivia Stavarache (coord.), 2020, *Bonne sante: ghid practic de franceză medicală, termeni&subtilități*, Iași, Meridiane Print Publishing

### Sitografie

Dicționar vizual în franceză. Corpul uman <https://infovisual.info/fr/corps-humain/os-de-la-main>, <https://infovisual.info/fr/corps-humain/colonne-vertebrale>

Corpul uman. Sistem scheletic, muscular etc. [http://www.corpshumain.ca/Bras\\_et\\_Main.php](http://www.corpshumain.ca/Bras_et_Main.php)

Academia de kinetoterapie (demers terapeutic, biomecanică, traumatologie, reeducare, etc.) <https://www.itmp.fr/academie/telechargements/>

Ordinul maseurilor-kinoterapeuți <https://www.ordremk.fr/>

Cod de deontologie al maseurilor-kinoterapeuți <https://deontologie.ordremk.fr/>

Federația franceză a maseurilor-kinoterapeuți <https://www.ffmkr.org/>

Sindicatul național al maseurilor-kinoterapeuți <https://www.snmkr.fr/>

Colegiul național de Kinetoterapie <https://www.cnks.org/>

Societatea franceză de fizioterapie <https://www.sfphysio.fr/>

### Bibliografie minimală

- Fișe tematice și material didactic postat pe Google Classroom.

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

- Seminarul își propune dezvoltarea competențelor necesare specialistului în Kinetoterapie și motricitate specială pentru a utiliza eficient sursele informaționale și resursele de comunicare și formare profesională asistată (aplicații software de specialitate, baze de date, etc) în limba franceză, folosind terminologia medicală de specialitate în conformitate cu cerințele de pe piața muncii. Conținuturile disciplinei corespund exigențelor programelor de studii similare din centrele universitare din țară și străinătate și contribuie la lărgirea orizontului profesional și la calificarea superioară a studenților.

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitudinea pozitivă și participarea activă la seminarii, respectarea termenelor; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru;</li> <li>• Folosirea adecvată a terminologiei de specialitate în diferite contexte tematice.</li> </ul>	<p><b>Evaluare pe parcurs</b>            Observația sistematică            Verificarea temelor pe parcurs</p> <p><b>Evaluare finală:</b>            Probă orală            Traducere (lecture et compréhension de l'écrit) de text de specialitate din domeniul Kinetoterapie</p>	<p>50%</p> <p>50%</p>

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul.</li> </ul>
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă
<ul style="list-style-type: none"> <li>studentul utilizează eficient sursele informaționale și resursele de comunicare și formare profesională în limba franceză (baze de date specifice domeniului Kinetoterapie) ;</li> <li>studentul înțelege sensul discursurilor scrise și orale în limba franceză standard, în contexte tematice specifice domeniului Kinetoterapie.</li> </ul>

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
18.09.2023		Lector univ.dr. Elena-Camelia Biholaru

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
19.09.2023	

Data avizării în departamentul	Semnătura directorului de departament
20.09.2023	

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
20.09.2023	