

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil				
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 alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	38
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

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

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

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

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP2. Aplică strategii didactice</li> <li>• CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate</li> <li>• CP5 Pregătește conținutul lecției</li> <li>• CP7 - Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor</li> <li>• CP 9 - Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate</li> </ul>
-------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP 14 - Evaluează progresul școlar al elevilor</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1 Competențe sociale și de comunicare</li> <li>• CT2 Competențe de autoconducere</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite ramurii și subdomenii ale culturii fizice și formarea concepției proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și conștientizarea rolului acesteia în societate (CP2, CP4, CP5, CP7, CP9, CT1, CT2).</li> </ul>
-----------------------------------	---

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Teoria educației fizice și sportului - disciplină științifică <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	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 1 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
2. Noțiunile principale ale teoriei educației fizice și sportului <ul style="list-style-type: none"> <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	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
3. Educația fizică și sportul ca activități sociale <ul style="list-style-type: none"> <li>- origine și esență;</li> <li>- ideal, funcții și obiective.</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 3 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
4. Sistemul mijloacelor educației fizice <ul style="list-style-type: none"> <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	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 4 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
5. Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoștințele de specialitate;</li> <li>- indicii morfo-functionali;</li> <li>- elementele de conținut ale altor laturi ale educației.</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
6. Calitățile motrice - clasificare, generalități; <ul style="list-style-type: none"> <li>- viteza (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);</li> <li>- îndemânarea (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
7. Calitățile motrice <ul style="list-style-type: none"> <li>- rezistența (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);</li> </ul> forța (definiție, forme de manifestare, factori determinanți).	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
8. Deprinderile și priceperile motrice <ul style="list-style-type: none"> <li>- definiție și caracteristici;</li> <li>- etapele formării deprinderilor motrice;</li> <li>- clasificarea deprinderilor motrice;</li> <li>- transferul și interferența;</li> </ul> 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	2	Expunere Prelegere	Bibliografie 1. Cap 7 (suport de curs în

<ul style="list-style-type: none"> <li>- componentele efortului;</li> <li>- orientarea efortului;</li> <li>- oboseala.</li> </ul>		Brainstorming Problematizare	format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>10. Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- creșterea și dezvoltarea omului – generalități;</li> <li>- caracteristici generale ale omului la diferite vârste.</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 8 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>11. Caracteristicile motricității la diferite perioade ale vieții</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activitatea motrică la preșcolari și școlari;</li> <li>- caracteristici ale motricității la maturitate;</li> <li>- efectele sanogenetice ale sportului;</li> <li>- factorii de risc ai sănătății.</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 9 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>12. Noțiuni privind activitatea motrică independentă</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indicele de masă corporală;</li> <li>- evaluarea capacității aerobe de efort;</li> <li>- evaluarea forței și rezistenței musculare;</li> <li>- evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare;</li> <li>- indicele de activitate fizică;</li> <li>- estimarea consumului de calorii pe baza intensității și duratei efortului.</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 10 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>13. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate;</li> <li>- patologia specifică în sportul pentru toți.</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 11 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>14. Principiile de instruire în educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principiul participării conștiente și active</li> <li>- Principiul intuiției</li> <li>- Principiul accesibilității</li> <li>- Principiul sistematizării și continuității</li> <li>- Principiul legării instruirii de cerințele practice</li> </ul> <p>Principiul însușirii temeinice</p>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 12 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>15. Sistemul metodelor din educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificarea metodelor didactice</li> <li>- Metodele de predare, de învățare și de proiectare</li> </ul>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>16. Sistemul metodelor din educație fizică și sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metode de evaluare în educație fizică și sport</li> <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>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>17. Procesul de predare și învățare în educație fizică și sport</p>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>18. Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor</p> <p>Tipologia lecției, Conținutul și structura lecției</p>	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 14 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<p>19. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică</p> <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)
<p>20. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodele și procedeele metodice</li> </ul>	2	Expunere Prelegere	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în

– Efortul în lecția de educație fizică și densitatea lecției		Brainstorming Problematizare	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 – Relația jocului cu procesele de creștere/dezvoltare – Locul jocurilor în lecția de educație fizică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
23. Elemente de metodică a jocurilor de mișcare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
24. Noțiuni de bază privind proiectarea didactică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 17 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
25. Evaluarea în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 18 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
26. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate. Etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate. Patologia specifică în sportul pentru toți	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
27. Recapitularea noțiunilor predate	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
28. Concurs pentru desemnarea celui mai bun student la disciplină Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului.	2	Expunere Brainstorming Problematizare Dezbateri Concurs	Bibliografie 1. (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
<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 / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
---	---------	-------------------	------------

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

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

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

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

## 10. Evaluare

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

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"><li>Cunoașterea conceptelor specifice domeniului Educației fizice și sportului ( CP2, CP4, CP5, CT1, CT2)</li><li>Prezentarea noțiunilor specifice domeniului Educației fizice și sportului. (CP2, CP4, CP7, CP9, CT2)</li></ul>	Examen scris și oral	<b>50%</b>
Seminar	<ul style="list-style-type: none"><li>Două teste de evaluare (CP2, CP5, CP14)</li><li>Prezentarea unei teme de seminar (CP5, CT1, CT2)</li><li>Susținerea unei secvențe/ verigi a lecției de educație fizică (CP5, CT1, CT2)</li></ul>	- Teste de evaluare a cunoștințelor - Susținerea unei verigi a lecției de educație fizică cu colegii de grupă	<b>50%</b>
Laborator			
Proiect			
<b>10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;</li><li>parcurgerea bibliografiei minimale și realizarea temelor de lecție;</li></ul>			
<b>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>cunoașterea noțiunilor specifice și aprofundate din domeniu;</li><li>parcurgerea bibliografiei suplimentare</li><li>participarea la seminarii și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li><li>realizarea temelor de lecție la seminarii.</li></ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 11. Date despre program

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

### 12. Date despre disciplină

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

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		16
II d) Tutoriat		
III Examinări		2
IV Alte activități (precizați):		

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

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

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

### 16. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere



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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiectivul general constă în a dezvolta cunoștințele teoretice, abilitățile metodice și competențele organizatorice necesare pentru a eficientiza procesul de predare al exercițiilor de atletism. De asemenea, se propune descrierea și demonstrarea detaliată a structurilor tehnice ale exercițiilor componente ale școlii atletismului, precum și organizarea și facilitarea activităților atletice adaptate diferitelor categorii de vârstă și niveluri de pregătire, concentrându-se pe un context local. ( CP1, CP3, CP7, CT2)</li> </ul>
-----------------------------------	---

### 18. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1 Prezentarea fișei disciplinei. Bazele generale ale atletismului (aspecte generale ale tehnicii probelor de alergare, sărituri și aruncări). Sistemul probelor din atletism	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.23-32
C2 Bazele învățării exercițiilor din Școala atletismului	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[2]-pag.39-44
C3 Școala alergării-alergarea ușoară, alergarea cu joc de gleznă, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.41-48
C4 Școala alergării- alergare cu pendularea gambei înainte, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu genunchii întinși înapoi-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 49-52
C5 Școala alergării-alergare laterală cu pași încrucișați, alergare laterală cu pași adăugați, alergarea accelerată, alergarea lansată-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 53-55 [2]-pag. 107-111
C6 Școala alergării-alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[2]-pag. 114-119
C7 Școala săriturii-sărituri pe loc, cu desprindere pe un picior, săritura pe loc cu desprindere pe două picioare, săritura peste obstacole-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.62-65
C8 Școala săriturii-pasul săltat, pasul sărit, combinații de sărituri-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 68-69
C9 Școala aruncării-aruncarea tip azvârlire- tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 71-75
C10 Școala aruncării-aruncarea tip împingere- tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag. 78-80
C11 Școala aruncării-aruncarea tip lansare- tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[7]-pag.81-83
C12 Săritura în lungime de pe loc; Săritura în lungime procedeul ghemuit-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[2]-pag.129 [6]-pag. 104
C13 Aruncarea mingii de oină-tehnică și metodică	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[6]-pag. 108
C14 Atletismul sub formă de joc	2 ore	Curs interactiv cu suport power-point	[4]-pag.10-85

#### Bibliografie

- [1] Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010  
 [2] Alexe D., I., Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010  
 [3] Gevat, C., Larion, A., Lecții de atletism, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2005”  
 [4] IAAF Athletics, Educational Cards, Kids” Athletics, 2006  
 [5] Mihăilescu, L., E., Îndrumar de lecții practico-metodice la atletism, Editura Universității din Pitești, 2006  
 [6] Rață, B., C. Atletismul in sistemul scolar, Editura PIM, Iași 2009  
 [7] Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002  
 [8] Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura Pim, Iași, 2008  
 [9] Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001

#### Bibliografie minimală

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

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
---	---------	-------------------	------------

LP1.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea ușoară, alergarea cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7]-pag.41-52
LP2.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea laterală cu pași adăugați, alergarea laterală cu pași încrucișați, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea accelerată, alergarea lansată	2	Explicație, demonstrație, repetare	
LP3.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7]-pag. 53-55
LP4.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: sărituri pe loc cu desprindere de pe două picioare, sărituri pe loc cu desprindere de pe un picior, sărituri pe, de pe și peste obstacole, săritura în lungime de pe loc	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag. 107-111
LP5.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: pas sărit, pas săltat, combinații de sărituri. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7]-pag. 53-55
LP6.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din școala aruncării: aruncările de tip împingere cu două și cu o mână, aruncările de tip azvârlire cu două și cu o mână, aruncările de tip lansare cu douăși cu o mână. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag. 107-111
LP7.Verificare sumativă: școala alergării, școala săriturii și școala aruncării	2	Explicație, demonstrație, repetare	TEREN SINTETIC
<b>Bibliografie</b>			
[1]Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010 [2]Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 [3]Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 [4]Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura Pim, Iași, 2008 [5]Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001			
<b>Bibliografie minimală</b>			
[1]Ababei, C., Bazele teoretice și metodice ale atletismului, Curs studii de licență, Alma Mater Bacău, 2010 [2]Ionela Alina Cucui, Bazele generale ale atletismului. Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Biblioteca, 2014			

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

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

### 20. Evaluare

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

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Descrierea și prezentarea teoretică privind tehnica și metoda Școlii Atletismului. ( CP1, CP3, CP7, CT2)- pondere din nota finală 40%</li> <li>✓ Realizarea unui referat despre Școala Atletismului(CP1, CT2)-notă din ponderea finală 10%</li> </ul>	Examen-evaluare orală	50%
Curs			

Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capacitatea de a demonstra tehnic toate exercițiile din Școala Atletismului. (CP1, CP3, CP7, CT2)-pondere din nota finala 30%</li> <li>✓ Elaborarea caietului de atletism care să conțină descrierea tehnică și metodică a Școlii Atletismului (CP1, CT2)-pondere din nota finală 20%</li> </ul>	Verificare practică-verificare formativă și sumativă	<b>50%</b>
Laborator			
Standard minim de performanță			
<b>10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Descrierea tehnică și metodică a două exerciții din școala alergării, din școala săriturii și din școala aruncării, utilizând corect limbajul de specialitate din cadrul disciplinei</li> <li>✓ Realizarea unui referat despre Școala atletismului(CP1, CT2)</li> </ul> <b>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demonstrarea tehnică a trei exerciții din Școala atletismului</li> <li>✓ Elaborarea caietului de atletism care să conțină descrierea tehnică și metodică a școlii atletismului</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

**FIȘA DISCIPLINEI  
(Licență)**

**1. Date despre program**

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

**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				
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				

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

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

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

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurarea cursului	<ul style="list-style-type: none"> <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	CP 3. Asigură gestionarea colectivului de elevi. Profesorul trebuie să asigure un cadru organizatoric corect și eficient în vederea desfășurării activităților de front și formații, prin care colectivul este organizat în diferite formații de adunare, de deplasare și de lucru, în vederea desfășurării corespunzătoare ale diferitelor secvențe ale lecției.
Competențe transversale	CT 1 Competențe sociale și de comunicare. Profesorul trebuie să se asigure că elevii colaborează și comunică între ei în vederea realizării sarcinilor specifice gimnasticii organizatorice, sunt atenți și implicați în realizarea acțiunilor de front și formații și în efectuarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală.

### 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	<u>Verbale:</u> prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația	Bibliogr.1., Cap.1, p.7-13 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P 7-15, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
1. Procesul constituirii gimnasticii; istoric privind originile și evoluția gimnasticii. Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii. Gimnastica – disciplină fundamentală a educației fizice și sportului;	2 ore	Verbale: Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Breinstorming Prezentare filme	Bibliogr.1., Cap.2, p.14-20 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P15-27, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
2. Definiția și conținutul gimnasticii. Concepte teoretice privind caracteristicile, obiectivele, scopul, sarcinile, ramurile și mijloacele gimnasticii; Gimnastica de bază - definiție, scop, obiective, mijloace.	2 ore	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Breinstorming	Bibliogr.1., Cap.2, p.28-37 (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	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația	Bibliogr. 1. Cap.3, p.47-62 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție) Bibliogr.4, cap.1, p.22-29 (pus la dispoziție);Bibliogr.3, p.13 (Biblioteca USV)
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, 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 metodică predării exercițiilor acrobatice, poziții statice și mișcări acrobatice simple.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Breinstorming Problematizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, Prezentare filme	Bibliogr. 2. Cap.12-37, (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).

#### Bibliografie

1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, *Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1*
3. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, *Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2*
4. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpersicius, 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
<b>Lucrări practice</b> <b>– 14 ore = Sem I</b> <b>Lecția 1:</b> <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(Biblioteca 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. formarea coloanei de gimnastică de pe loc – alcătuirii de formații din linie și coloană</li> <li>2. consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare <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> </li> </ol>	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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. alcătuirii de formații din linie și coloană</li> <li>2. deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări. <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> </li> </ol>	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).
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, voll
3. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava, vol2
4. PAȚA O., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică
5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.

**Bibliografie minimală**

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

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniului educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în educație fizică și sport 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 educație fizică și sport este un fundament solid pentru un practicant reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

**10. Evaluare**

- 10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs
- 10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor științifice fundamentale ale teoriei gimnasticii de bază (CP3, CT1); - Cunoașterea conținutului de mijloace organizatorice de bază (exerciții de front ordine și formații). (CP3); - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală. (CT1); - Cunoașterea exercițiilor aplicative și a metodelor de utilizare a acestora în vederea dezvoltării calităților motrice (parcursuri și trasee motrice utilitar-aplicative) (CP3, CT1).	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). (CP3, CT1)	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
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

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

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	• resurse materiale: videoproiector, tabla, laptop		
Desfășurare aplicații	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Laborator</td> <td> <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> </td> </tr> </table>	Laborator	<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	<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>		

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor CP14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

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

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

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>INTRODUCERE ÎN ANATOMIE:</p> <p>Poziția anatomică și termenii direcționali;</p> <p>Clasificarea oaselor;</p> <p>Structura oaselor;</p> <p>Craniul.</p>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 5 – 32) + prezentare PowerPoint nr. 1 + 2 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
<p>APARATUL LOCOMOTOR:</p> <p>COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE:</p> <p>Regiunile coloanei vertebrale;</p> <p>Curburile coloanei vertebrale;</p> <p>Discurile intervertebrale;</p> <p>Caracterele generale ale vertebrelor tipice;</p> <p>Vertebrelor atipice;</p> <p>Alcătuirea cutiei toracice;</p>	2	Conversația, explicatia, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie funcțională, 2019, editura Universității din Pitești (pag. 33 – 50) + prezentare PowerPoint nr. 3 + 4 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)

<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR:</p> <p>Centura membrului superior;</p> <p>Scheletul membrului superior: brațul, antebrațul, mână;</p> <p>Oasele antebrațului;</p> <p>Oasele mâinii;</p> <p>Oasele degetelor.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 51 – 60) + prezentare PowerPoint nr. 4 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR:</p> <p>Centura membrului inferior: alcătuire;</p> <p>Scheletul membrului inferior: coapsa, gamba, piciorul;</p> <p>Oasele gambei;</p> <p>Oasele piciorului;</p> <p>Oasele degetelor piciorului;</p> <p>Bolțile piciorului.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 61 – 76) + prezentare PowerPoint nr. 5 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>ARTROLOGIA:</p> <p>Clasificarea articulațiilor;</p> <p>Articulațiile sinoviale;</p> <p>Biomecanica articulațiilor.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 77 – 86) + prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE:</p> <p>Articulațiile vertebrelor adevărate;</p> <p>Articulațiile vertebrelor false.</p> <p>ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE CU CRANIUL</p> <p>ARTICULAȚIILE CAPULUI</p> <p>ARTICULAȚIILE TORACELUI</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 87 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 7 + 8 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>ARTICULAȚIILE MEMBRULUI SUPERIOR:</p> <p>Articulația scapulohumerală;</p> <p>Articulația cotului;</p> <p>Articulația mâinii;</p> <p>Articulațiile intercarpiene;</p> <p>Articulațiile degetelor.</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 99 – 111) + prezentare PowerPoint nr. 9 + 10 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<p>ARTICULAȚIILE MEMBRULUI INFERIOR:</p> <p>Articulația șoldului (coxofemurală);</p>	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii

Articulația genunchiului; Articulațiile tibiofibulare; Articulațiile piciorului.			din Pitesti (pag. 112 – 130) + prezentare PowerPoint nr. 11 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MIOLOGIE Funcțiile țesutului muscular; Conformația exterioară a mușchilor; Proprietățile țesutului muscular; MUȘCHII CAPULUI MUȘCHII GÂTULUI	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 5 – 19) + prezentare PowerPoint nr. 12 + 13 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII SPATELUI Mușchii planului I; Mușchii planului II; Mușchii planului III; Mușchii planului IV; Mușchii planului V.		Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 20 – 31) + prezentare PowerPoint nr. 14(pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII TORACELUI MUȘCHII ABDOMENULUI MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii umărului; Mușchii brațului.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 32 – 49) + prezentare PowerPoint nr. 15 + 16 + 17 + 18 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii antebrațului; Mușchii mâinii.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 50 – 70) + prezentare PowerPoint nr. 19 + 20 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii bazinului; Mușchii coapsei,	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 71 – 81) + prezentare PowerPoint nr. 21 + 22 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii gambei; Mușchii piciorului.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 71 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 23 +

			24 + 25 (pusa la dispozitie de titularul lucrarilor practice)
<b>Bibliografie</b>			
1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019; 2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019; 3. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998. 4. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019; 2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019; 3. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998.			

<b>ANATOMIE –LUCRĂRI PRACTICE</b>	<b>Nr. ore</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Regiunile coloanei vertebrale;Alcătuirea unei vertebre tip;Vertebrele atipice;Alcătuirea cutiei toracice.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. , Editura Universității din Pitești, 2019 (pag. 5 – 77) + Presentare PPT (pusa la dispozitie de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Centura scapulară: alcătuire; Brațul, antebrațul, mâna.  APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Centura pelviană: alcătuire; Coapsa, gamba, piciorul.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. , Editura Universității din Pitești, 2019 (pag. 99 – 130) + Presentare PPT (pusa la dispozitie de titular)
APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Articulațiile coloanei vertebrale și toracelui – APLICATII PRACTICE.	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. , Editura Universității din Pitești, 2019 (pag. 20 – 99) + Presentare PPT (pusa la dispozitie de titular)

<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Articulațiile membrului superior – APLICATII PRACTICE.</p> <p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Articulațiile membrului inferior – APLICATII PRACTICE.</p>	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 49 – 63) + PPT 12 (pus la dispoziție de titular)
<p>APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Mușchii existenți la acest nivel și acțiunile lor;</p>	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 71 – 88) + PPT 14 (pus la dispoziție de titular)
<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Mușchii existenți la acest nivel și acțiunea lor – APLICATII PRACTICE;</p>	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 89 – 105) + PPT 15, 16 (pus la dispoziție de titular)
<p>APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Mușchii existenți la acest nivel și acțiunea lor – APLICATII PRACTICE</p>	2 h	Observația, demonstrația, conversația, exersarea	Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022 (pag. 105 – 125) + PPT 17, 18 (pus la dispoziție de titularul cursului)
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>3. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională (suport de curs), 2022.</li> <li>4. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998.</li> <li>5. ***Netter_Atlas_of_Anatomy__scan_.pdf (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> <li>2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019;</li> </ol>			

**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. Disciplină are ca scop cunoașterea organismului uman din punct de vedere structural și funcțional. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, stand la baza mișcării, elementul fundamental de studiu al domeniului. Acest curs prezintă elementele structurale și funcționale ale organismului uman ce participă la desfășurarea actelor și acțiunilor motrice.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Valorificarea corectă a limbajului	- examen scris și oral	50%

	de specialitate în analiza conceptelor fundamentale ale disciplinei (CP1)  Interventii, exemplificari în cadrul cursului interactiv (CP7)  Realizarea conexiunilor terminologice în perspectivă intra și interdisciplinară (CP14)		
Lucrări practice	Implicarea activă la nivelul activităților practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup (CT1)  Conștiințiozitatea efectuării sarcinilor de lucru (CP1)  Cunoașterea principalelor grupe musculare de la nivelul corpului precum și a oaselor de la același nivel (CP1, CT1)	- teste de verificare a cunoștințelor susținute pe parcurs;	50%

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

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

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: VOLEI				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	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)

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

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

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <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>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă.</p> <p>CP2. Aplică strategii didactice</p> <p>CP5. Pregătește conținutul lecției</p> <p>CP10. Supervizează activități extracurriculare</p>
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

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

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

### 8. Conținuturi

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



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Model de joc cu efectiv redus 4x4;</li> </ul> <p>Lecția 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovirea mingii cu două mâini de jos - inițiere;</li> <li>• Serviciul de sus din față – inițiere;</li> <li>• Preluare din serviciu cu două mâini de sus – fixare;</li> <li>• Prezentarea modelului I de joc;</li> <li>• Dispozitiv la efectuarea serviciului;</li> <li>• Joc bilateral 6x6 model I;</li> </ul>	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 50-57
<p>Lecția 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovirea mingii cu două mâini de jos – fixare;</li> <li>• Serviciul de sus din față, planat – inițiere;</li> <li>• Dispozitiv la primirea serviciului;</li> <li>• Joc 6x6 model I;</li> </ul>	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 58-65
<p>Lecția 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac pe direcția elanului- inițiere;</li> <li>• Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – inițiere;</li> <li>• Serviciul de sus din față planat – fixare;</li> <li>• Joc 6x6 model I;</li> </ul>	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 66-73
<p>Lecția 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere;</li> <li>• Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere;</li> <li>• Ridicare zona 3 spre zona 4 – inițiere;</li> <li>• Joc 6x6 model I;</li> </ul>	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 74-82
<p>Lecția 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere;</li> <li>• Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere;</li> <li>• Ridicare zona 3 spre zona 4 – inițiere;</li> <li>• Joc 6x6 model I;</li> </ul>	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 83-91
<p>Lecția 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preluarea de jos cu două mâini din serviciu – fixare;</li> <li>• Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – fixare;</li> <li>• Blocaj individual la corespondent – inițiere;</li> <li>• Joc 6x6 model I;</li> </ul>	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 92-97
<p>Lecția 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac pe direcția elanului – fixare;</li> <li>• Blocaj individual la corespondent – inițiere;:</li> <li>• Prezentarea modelului II de joc;</li> <li>• Dispozitiv la primirea serviciului;</li> <li>• Dispozitiv la efectuarea serviciului;</li> </ul>	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 104-108
<p>Lecția 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodica arbitrajului;</li> <li>• Organizarea unei competiții;</li> <li>• Conducerea echipei de către antrenor;</li> </ul>	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 109-113
			[2] pag. 114-118

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocaj individual la corespondent – fixare;</li> <li>• Lovitura de atac pe diagonală – inițiere;</li> <li>• Dublajul și autodublajul;</li> <li>• Joc 6x6 model II;</li> </ul> <p>Lecția 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac pe diagonală – fixare;</li> <li>• Plonjonul pe spate cu rulare – inițiere;</li> <li>• Blocajul colectiv – inițiere;</li> <li>• Joc 6x6 model II;</li> </ul> <p>Lecția 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plonjonul lateral – inițiere;</li> <li>• Blocajul colectiv – fixare;</li> </ul> <p>Joc 6x6 model II.</p>	2h	practice(exersarea)	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Larionescu V. &amp; colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> <li>2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>3. Conohova Tatiana – „Teoria și metodică jocului de volei: (curs de bază)", Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).</li> <li>5. Conohova Tatiana – „Teoria și metodică jocului de volei: (curs de bază)", Ed. Pim, 2014. (accesibil 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 contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în educație fizică și sport, în vederea unei inserții cât mai facile în câmpul muncii, fiind în concordanță cu cerințele actuale. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea practicării acestei discipline, punând accent pe 3 compartimente importante: tehnic, tactic și de regulament.

#### **10. Evaluare**

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

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv volei. (CT1). Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării, (CP1, CT1) Noțiuni de bază din	- examen oral	50%

	regulament (CP2).		
Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de volei în condiții izolate de joc (CT1, CP5). Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor (CP10). Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral (CP5).	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 3 complexe tehnico-tactice, portofoliu, participare competiții sportive.	50%

Standard minim de performanță

**Notă:** Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea

beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare,

numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă

cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1.Date despre program

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

### 2.Date despre disciplină

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

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

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

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

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

### 4.Precondiții (nu este cazul)

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"><li>• mod de organizare: frontal</li><li>• resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame</li></ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<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	<ul style="list-style-type: none"><li>• CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare</li><li>• CP2. Aplică strategii didactice</li><li>• CP5. Pregătește conținutul lecției</li><li>• CP10. Supervizează activități extracurriculare</li></ul>
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

### 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>	
	Seminar	
	Lucrări practice	<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 Curs teoretic = 24 ore	28 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
1. Obiectul de studiu al teoriei și metodicii handbalului.	2h		
2. Caracteristicile jocului de handbal.	2h		
3. Concepția de joc și tendințele de evoluție a			



handbalului	2h		
4. Scurt istoric al jocului de handbal.	2h		
5. Apariția jocului de handbal în România	2h		
6. Elemente tehnico-tactice de bază ale jocului de handbal	2h		
7. Elemente de tehnică specifice jucătorului pivot.	2h		
8. Elemente de tehnică specifice jucătorului portar.	2h		
9. Elemente de tactică individuală I	2h		
10. Elemente de tactică individuală II	2h		
11. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare I	2h		
12. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare II	2h		
13. Particularități ale practicării handbalului în școală	2h		
14. Regulament. Recomandări privind simplificarea regulamentului pentru inițierea copiilor în handbal la vârste mici (7-11 ani)	2h		
<b>Bibliografie</b>			
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			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc,1980. 2. Tărchilă N, Șerban M., - “Volei pentru juniori”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1975. 3. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004. 4. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983 4. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000 5. Ghervan, P., - Handbal. Teorie, metodică, practică, editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2006			
Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>HANDBAL</b>	28 ore		
Elementele tehnice de bază ale jocului			
1. Poziția fundamentală în atac și apărare.	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare			
3. Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	2h		
4. Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.			
5. Regulament: teren, minge, durata jocului, jucători, echipament, jucarea mingii, spațiul de poartă, portarul.	2h		
Elemente tehnico-tactice individuale în atac și apărare			
I. Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de	2h		

pătrundere. 2. Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul. 3. Depășirea – contracararea depășirii. 4. Complexe: pasă – prindere – aruncare - blocarea aruncărilor. Fazele jocului în atac și apărare 1. Faza I a atacului (contraatac direct, cu intermediar - cu un vârf, cu două vârfuri) – faza I a apărării – (replierea). 2. Faza a II-a atacului (contraatac susținut) – faza a II-a apărării (zona temporară). 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).	2h 2h 2h 2h		
Elemente tehnico-tactice din jocul portarului 1. Poziția fundamentală; 2. Deplasarea în poartă; 3. Plasamentul; 4. Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță; 5. Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la semicerc; 6. Recuperarea mingii și lansarea contraatacului; 7. Colaborarea cu apărătorii.	2h 2h 2h		
Elemente tehnico-tactice din jocul pivotului 1. Poziția fundamentală; 2. Plasamentul; 3. Pașii 1 și 2 ai pivotului.	2h 2h		
<b>Bibliografie</b>			
1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași; 2. Antoniale, L. S., Antoniale, A., (2003), Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, Editura Universitaria, Craiova; 3. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov; 4. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava; 5. Orțanescu, C., (2001), Handbal de performanță – Teorie și Practică, Editura Universitaria, Craiova; 6. Orțanescu, C., Popescu, C., (2007), Handbal – Teoria și metodică jocului, Editura Universitaria, Craiova;			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași; 2. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov; 3. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava;			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în cultură fizică și sport, înarmându-l pe acesta cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev.

Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea predării acestei discipline la un nivel mediu, punând accent pe 3 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic și de regulament.

## 10. Evaluare

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

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal ( CP1, CP2, CP5, CP 10, CT 2); - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal ( CP1, CP2, CP5, CP 10, CT 2); - Cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal ( CP1, CP2, CP5, CP 10, CT 2).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de handbal 3 complexe tehnico-tactice ( CP1, CP2, CP5, CP 10, CT 2);	- probe practice contra timp ( participare competiții sportive)	50%
Laborator		- alte activități ( <i>precizați</i> ): <i>atitudinea la activitate, participare competiții,</i>	
Proiect		- probe de evaluare formativă – caiet lp	

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

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

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 7. Date despre program

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

### 8. 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				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

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

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

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

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

Curriculum	•
Competențe	•

### 11. 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	

### 12. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP 1 - Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP 7 - Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor
-------------------------	--

	CP 14 - Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	CT 1 - Competențe sociale și de comunicare

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Să definească funcțiile normale ale structurilor organismului uman.</p> <p>Să informeze despre complexitatea morfofuncțională a viului (de la celulă la organism).</p> <p>Să cunoască funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură.</p> <p>Să coreleze noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului.</p> <p>Să conștientizeze integralitatea ființei umane privită holistic.</p> <p>Să cunoască posibilitățile neuro-endocrino-metabolice de adaptare la mediul extern, la factorii exogeni. (CP.1; CP.7; CP.14.; CT.1)</p>
-----------------------------------	--

### 14. Conținuturi

Curs	Nr. ore 28	Metode de predare	Observații
Curs 1 FIZIOLOGIA, Definiție. Compoziția chimică a materiei vii. Proprietățile fundamentale ale materiei vii. Structura și funcțiile componentelor celulei, țesuturile	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 1 Pag. 5 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, Artrologie	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 2 Pag. 15 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. 22 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. Fiziologia sinapsei. Arcul și actul reflex	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 4 Pag. 31 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. Fiziologia sistemului nervos vegetativ	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 5 Pag. 38 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 6 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Anatomia funcțională a 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. 49 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 7 FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și pulmonară). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 7 Pag. 57 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 8 FIZIOLOGIA SÂNGELUI. Homeostazia mediului	2	Prezentare power	Mihai Constantinescu

intern. Funcțiile componentelor sângelui: elemente figurate și plasmă. Hemostaza. Grupele sanguine		point/ slideuri explicație, conversație	Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 8 Pag. 64 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 9 FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 9 Pag. 75 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. 85 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. 93 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. 103 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. 110 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 14 Recapitulare în vederea pregătirii susținerii examenului	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 14 Pag. 124 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, 2024. (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

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore 14	Metode de predare	Observații
S1. FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor, Artrologie	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 15
S2 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul	2	Observația,	Mihai

muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară		demonstrația și exercițiul	Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 22
S3 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Fiziologia sinapsei. Arcul și actul reflex	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 31
S4 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Fiziologia sistemului nervos vegetativ	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 38
S5 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Anatomia funcțională a aparatului respirator. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 49
S6. FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și pulmonară). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 57
S7. FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 75
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ***Netter Atlas of Physiology__scan_.pdf (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>2. Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2024. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>3. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>4. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>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)</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Constantinescu Mihai.. Suport digital curs Fiziologie, 2024. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>2. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>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)</li> </ol>			

### **15. 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.

## 16. 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.7; CP.14.; CT.1)	- 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.7; CP.14.; CT.1)	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	40%
Laborator/lucrări practice			
Proiect			
Standard minim de performanță			
<p><b>10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs</b></p> <p>Standarde pentru nota 5</p> <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> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul> <p>Standarde pentru nota 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică</li> <li>- parcurgerea bibliografiei</li> <li>- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru</li> </ul> <p><b>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</b></p> <p>Standarde pentru nota 5</p> <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> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul> <p>Standarde pentru nota 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică</li> <li>- parcurgerea bibliografiei</li> <li>- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru</li> </ul>			
<p>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.</p>			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
14.09.2024			
Data avizării	Semnătura responsabilului de program		
20.09.2024			
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament		
27.09.2024			
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului		
27.09.2024			



**FIȘA DISCIPLINEI**

(licență)

**17. Date despre program**

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

**18. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: FOTBAL				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius /Asist. univ. Goian Dorin				
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

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

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

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

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	PC, videoproiector , prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, CD-
------------------------	---

		uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; manuale
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

## 22. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare</li> <li>CP2. Aplică strategii didactice</li> <li>CP5. Pregătește conținutul lecției</li> <li>CP10. Supervizează activități extracurriculare</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>CT2. Competențe de autoconducere</li> </ul>

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

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

## 24. 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	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	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografie 1. Cap.
<b>Curs 4:</b> Date privind istoricul jocului de fotbal:	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	2.1,2.2,2.3,2.4 pg.44-57 + PPT(pus la

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)	dispoziție) 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	Lucrul în grupe mici	
<b>Curs 6 :</b> Sistematizarea tehnicii; Descrierea elementelor tehnice fără minge	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.1,4.2 pg.87-100 + PPT(pus la dispoziție)
<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.100-116 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 8 :</b> Descrierea elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii: preluarea, deposedarea adversarului de minge	2 ore	Jocul de rol	Bibliografie 1. Cap. 4.3.2 pg.102-116 + 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 (Metoda KOLB)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.3 pg.116-125 + PPT(pus la dispoziție)
<b>Curs 10:</b> Descrierea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului	2 ore	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>			
5. GROSU Bogdan-Marius, <a href="#">FOTBAL</a> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
6. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
7. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			
8. Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
9. Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
10. Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
2. GROSU Bogdan-Marius, <a href="#">FOTBAL</a> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava,2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
3. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>FOTBAL - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2</b></p> <p><b>1.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul</b>            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</p> <p><b>2.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării mingii</b>            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)</p> <p><b>3.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii</b>            învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii cu latul piciorului și cu șiretul interior, plin și exterior</p> <p><b>4.Structuri de exerciții pentru învățarea,</b></p>		intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.  intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)  intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)  intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 2, pg.16-34  Bibliografie 2, pg.28-44  Bibliografie 2, pg.44-54  Bibliografie 2, pg.54-60

<p><b>consolidarea și perfecționarea mișcării înșelătoare</b>          învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcărilor înșelătoare executate cu minge, fără minge, de pe loc și din deplasare, executate cu diferite segmente ale corpului, cu una sau mai multe acțiuni de simulare</p> <p><b>5.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul</b>          5.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul de pe loc și din alergare, din săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele picioare, din plonjon, spre înainte, înapoi și în lateral</p> <p><b>6.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deposedării adversarului de minge</b>          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)</p> <p><b>7.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea protejării mingii</b>          7.1. Învățarea și consolidarea protejării și păstrării mingii pe loc și în timpul conducerii acesteia</p> <p><b>8.Exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de la margine</b>          8.1. Învățarea, consolidarea aruncării mingii de la margine de pe loc, cu elan, din plonjon</p> <p><b>9.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea jocului portarului</b>          9.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea conținutului tehnicii portarului: poziția fundamentală, deplasarea în poartă, în suprafața porții, în careul de 16 m, prinderea mingilor de pe loc (fără și cu plonjon) și din deplasare (fără și cu plonjon), blocarea mingilor, boxarea mingilor (perpendiculară pe poartă, paralele cu poarta), devierea mingilor și repunerea mingii în joc (cu mâna și cu piciorul)</p> <p><b>10.Complexe tehnico-tactice și jocuri bilaterale pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea în condiții apropiate de joc și de joc a elementelor tehnico-tactice</b>          10.1 Complexe de exerciții și jocuri specifice</p>	<p>practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea) practice(exersarea)</p>	<p>Bibliografie 2, pg.61-68</p> <p>Bibliografie 2, pg.68-78</p> <p>Bibliografie 2, pg.68-85</p> <p>Bibliografie 2, pg.85-94</p> <p>Bibliografie 2, pg.94-101</p> <p>Bibliografie 2, pg.101-109</p> <p>Bibliografie 2, pg.109-118</p> <p>Bibliografie 2, pg.118-127</p>
---	---	--

<p>acțiunilor tactice de colaborare în atac: pasele între 2 sau mai mulți jucători</p> <p>10.2 Complexe de exerciții privind realizarea de combinații tactice și jocuri specifice tacticii de colaborare în apărare: dublajul, suplinirea, sprijinul</p> <p><b>11. Jocuri cu temă (1,2,3 atingeri ale mingii, posesie)</b></p> <p><b>12. Jocuri bilaterale sub formă de competiție și arbitraj</b></p>			
<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, 2014, <a href="#">FOTBAL</a> – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, (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> </ol>			

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

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

## **26. Evaluare**

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

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

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

Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de fotbal (CP1,CP2,CT2) - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de fotbal (CP2,CP5,CT2) - Cunoașterea tacticii specifice jocului de fotbal (CP5,CP10 ,CT2)	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de fotbal 3 complexe tehnico-tactice (CP2,CP5, CT2)	- probe practice contra timp ( participare competiții sportive)	50%

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

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

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: BASCHET</b>				
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	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

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

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

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

Curriculum	•
Competențe	



## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <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>

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 8. Conținuturi

Baschet Curs teoretic = 28 ore		Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	
1. Caracterizarea generală a baschetului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de baschet în lume și în România	2 ore		[1] Pag. 6-21
2. Procedee tehnice din jocul de baschet, noțiunea de element, procedeu, acțiune	2 ore		[1] pag. 23-29
3. Noțiuni de regulament în jocul de baschet	2 ore		[1] pag. 5-96
4. Procedee tehnice cu și fără minge	2 ore		
5. Procedee tehnice individuale în atac	2 ore		[1] pag. 43-81

		Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[3] pag. 221-224
6. Procedee tehnice individuale în apărare	2 ore	Brainstorming	[2] pag. 23-33
7. Greșelile de execuție. Cauzele apariției și formele de manifestare a greșelilor de execuție la principalele procedee specifice.	2 ore	Lucrul în grupe mici	[1] pag. 32,33, 37, 44, 46, 50-53, 58,61,66,69
8. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	[1] pag. 29-81
9. Acțiuni colective în cadrul jocului, tactica în jocul de atac (acțiuni colective);	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 83-116
10. Tactica în jocul de apărare (acțiuni colective);	2 ore	Explicația, conversația.	[1] pag. 117-143
11. Aspecte ale pregătirii fizice în baschet. Model operațional pentru pregătirea echipei reprezentative	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[3] pag.395-413
12. Arbitrajul competițiilor sportive de baschet	2 ore	Jocul de rol	[4] pag. 54-96
13. Aparate ajutătoare în baschet	2 ore	Învățarea experiențială	PPT. 3 Aparate ajutătoare.
		(expunerea, explicația, conversația)	
14. Recapitulare materie, discutare subiecte pentru examen	2 ore	conversația	[1,2,3,4]

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
---------------------------------------	---------	-------------------	------------

<p><b>BASCHEȚ - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2</b></p> <p>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.</p>	<p><b>2 ore</b></p>	<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.</p>	<p>[1] pag. 5-15</p>
<p>Lecția nr.2: Învățarea poziției fundamentale, deplasării în teren, schimbării de direcție, piruetei, opririi și pivotării Regulament: Instalații în baschet.</p>	<p><b>2 ore</b></p>	<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.</p>	<p>[1] pag. 16-21</p> <p>[1] pag. 22-31</p>
<p>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</p>	<p><b>2 ore</b></p>	<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.</p>	<p>[2] pag. 55-58</p>
<p>Lecția nr. 4: Învățarea aruncării la coș cu o mână, respectiv două de pe loc și a urmării la panou. Joc școală: aruncări la coș de pe loc după procedeul ales: coșurile înscrise din aruncările cu o mână valorează 2 puncte, cele înscrise cu două mâini 1 punct. Aruncări la coș din deplasare de pe diferite poziții. Regulament: angajarea între doi jucători, posesia alternativă și așezarea la aruncarea liberă.</p>	<p><b>2 ore</b></p>	<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare,</p> <p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare,</p>	<p>[2] pag. 72-74</p>
<p>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.</p>	<p><b>2 ore</b></p>	<p>intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.</p> <p>practice(exersarea)</p> <p>practice(exersarea), învățarea</p>	<p>[1] pag. 39-50</p> <p>[1] pag. 61-63</p>

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

Lecția nr. 14: Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet.	<b>2 ore</b>		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> <li>▪ Fleancu J. L. Ciorbă C. – Baschet îndrumar practico metodic, Ed. Cultura, Pitești 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> </ul> <p>3. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scarlat E., Scarlat M. – Educație fizică și sport, Ed. Didactica și Pedagogica, București 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului).</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
27. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului).			
28. Fleancu J. L. Ciorbă C. – Baschet îndrumar practico metodic, Ed. Cultura, Pitești 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului).			

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

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

### 10. Evaluare

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

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv baschet. (CT2). Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării, (CP1, CT2) Noțiuni de bază din regulament (CP2).	- examen oral	50%
Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în condiții izolate de joc (CP5, CP2). Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor (CP10). Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral (CP5).	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 3 complexe tehnico-tactice.	50%

**Standarde minim de performanță**

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

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Crăciun Maria Daniela				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Holubiuc Iulian Ștefan Asist. univ drd. Haidamac Ana				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	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 pe semestru al activităților didactice)

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

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

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>

		științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard, smartboard, tensiometru, manechin resuscitare, trusă de prim ajutor.
	Laborator	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP 1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP 2. Aplica strategii didactice CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	CT 3. Își asumă responsabilitatea

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

Obiectivele generale ale disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei CP1,</li> <li>- Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate CP1,</li> <li>- Cunoașterea metodelor de acordare a primului ajutor CP14, CT3</li> <li>- Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară CP2, CT3</li> </ul>
--------------------------------------	---

### 8. Conținuturi

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR CURS TEORETIC = 2 ORE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Ce este sănătatea? Ce înseamnă educația. Profilaxia. Kinetoprofilaxia. Ce este primul ajutor, cine îl acordă. Principii în acordarea primului ajutor.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 10, Bibliografie 14 +PPT (pus la dispoziție)
2. 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)
3. Conduita în cazurile de suspendare a conștienței (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)
4. Igiena alimentației. Măsuri de urgență în vărsături, diaree, deshidratare, aspirare-inhalare de corpi străini (dezobstrucția căilor aeriene superioare, manevra Heimlich).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 15, Bibliografie 21, Bibliografie 22 +PPT (pus la dispoziție)
5. 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)
6. 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 dispoziție)
7. Igiena persoanei. Igiena la locul de muncă. Înțepăturile de insecte (albine, viespi, căpușe etc.). Mușcăturile de animale (câini, șerpi, vipere).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 10 +PPT (pus la dispoziție)



8. 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 dispoziție)
9. 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)
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 dispoziție)
11. Planificarea familială și contracepția. Sănătatea reproducerii și a familiei.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Bibliografie 3, Bibliografie 7, Bibliografie 10 +PPT (pus la dispoziție)
12. 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 dispoziție)
13. 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 dispoziție)

#### Bibliografie

- Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
- Branea I. Medicul Salvării. ediția a doua, Ed Helicon, 1996;
- Bîlha Claudia, Educație pentru SĂNĂTATE și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2016;
- Crăciun Maria Daniela, Educație pentru sănătate și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 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;
- Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004;
- Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educational, 2007;
- Titircă Lucreția, Urgențele medico-chirurgicale, sinteze, Ed. Medicală, București 2020;
- Spira M, Minighid de sănătate, Ed. Didactica Publishing House, 2018;
- Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007;
- Ghid de prevenție a infecției COVID -19 pe înțelesul tuturor, Ed. Didactică și Pedagogică,

<p>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>	<b>Nr. ore</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. 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 5, Bibliografie 8, Bibliografie 20
2. Resuscitarea cardio respiratorie: reguli, conduită. Suportul vital de bază la adulți și copii.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19
3. Primul ajutor în cazurile de suspendare a conștienței (lipotimia, sincopa, șoc, starea hipoglicemică, tetania, comițialitatea, comele.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 19
4. 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 5, Bibliografie 15, Bibliografie 21, Bibliografie 22
5. Tehnica aplicării bandajelor și tratarea plăgilor Hemostaza corectă în hemoragiile capilare, venoase, arteriale	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 4, Bibliografie 17, Bibliografie 18, Bibliografie 20, Bibliografie 21.
6. Primul ajutor în degerături, insolații, arsuri și electrocutări.	1 ora	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 3, Bibliografie 8, Bibliografie 22.
7. Primul ajutor în contuzii, întinderi și rupturi musculare Primul ajutor în entorse, luxații, fracturi	1 oră	Observația, demonstrația și exercițiul	Bibliografie 5, Bibliografie 11, Bibliografie 15, Bibliografie 20
8. Verificare practică	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. Haidamac Ana, Prim ajutor în diverse urgențe medicale, îndrumar practic de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2023;
5. Holubiac Iulian Ștefan, Educație pentru sănătate și prim ajutor, îndrumar de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2023;
6. Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002;
7. Mârza Doina. Kinetoprofilaxie primară, TEHNOPRESS, Iași, 2005;
8. Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015;
9. Mușat Carmina Liana, Igienă și prim ajutor medical în educație fizică și sport, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați, 2002;
10. Negru I., Cum să acorzi primul ajutor în peste 50 de urgențe medicale, Editura Medicală, București, 2007;
11. Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006;
12. Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004;
13. Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educational, 2007;
14. Titircă Lucreția, Urgențele medico-chirurgicale, sinteze, Ed. Medicală, București 2020;
15. Spira M, Minighid de sănătate, Ed. Didactica Publishing House, 2018;
16. Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007;
17. Ghid de prevenție a infecției COVID -19 pe înțelesul tuturor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2020;
18. Guidelines for Resuscitation 2021, European Resuscitation Council(ERC);
19. Urgențe medico-chirurgicale, Editura Ministerului administrației și internelor, București, 2009;
20. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;
21. Igienă și primul ajutor, Crucea Rosie , Bucuresti , 2012;
22. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura [Litera](#), București, 2019;
23. [www.smurd.com](http://www.smurd.com)

## Bibliografie minimală

1. Haidamac Ana, Prim ajutor în diverse urgențe medicale, îndrumar practic de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2023;
2. Holubiac Iulian Ștefan, Educație pentru sănătate și prim ajutor, îndrumar de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2023;
3. Moaca Gabriela Monica, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Bibliotheca, 2015;
4. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012
5. Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura [Litera](#), 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 profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și

directionează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Disciplina are ca scop cunoașterea regulilor igienă și problemelor cu care se confruntă sănătatea publică. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, care asigură un suport practic util în practicarea propriei profesii. De asemenea, este foarte importantă recunoașterea urgențelor medicale și acordarea primului ajutor în cele mai întâlnite situații.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea informațiilor pentru un stil de viață sanatos. CP1. Recunoașterea marilor urgențe medicale și chirurgicale. CP2. Cunoașterea algoritmului de intervenție în cazurile de urgență. CP 14, CT 3	- examen scris	50%
Seminar			
Laborator	Cunoașterea algoritmului de acordare a primului ajutor CP1, Deprinderea principalelor tehnici de acordare a primului ajutor CP2.	- prezenta și activitatea la lucrări - caiet de lucrări practice cu teme tratate pe parcurs - verificare interactivă la sfârșitul orei - verificare practica din prim ajutor	10% 10% 10 % 20 %
Proiect			
<b>Standard minim de performanță</b>			
10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei CP1;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică CP14;</li> <li>- cunoașterea algoritmului de prim ajutor în diverse situații. CP1.</li> </ul>			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă. <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice CP2;</li> <li>- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru CT3;</li> <li>- acordarea primului ajutor în diverse situații limită CP1.</li> </ul>			
Prezența 50% la cursuri Participare la 85 % lucrări practice și promovarea verificării practice cu minim nota 5. Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
Data completării		Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024			
Data avizării		Semnătura responsabilului de program	
20.09.2024			
Data avizării în departament		Semnătura directorului de departament	
27.09.2024			
Data aprobării în Consiliul academic		Semnătura decanului	
27.09.2024			

**FIȘA DISCIPLINEI  
(Licență)**

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE IARNĂ: PATINAJ, SCHI ALPIN</b>				
Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA				
Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	<b>EXAMEN 5 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 pe semestru al activităților didactice)

I a. Număr de ore pe săptămână	4	Cur s	2	Semina r		Lucrări practice	2	Proiec t	
I b. Totalul de ore din planul de învățământ	56	Cur s	28	Semina r		Lucrări practice	28	Proiec t	

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

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

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

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CP 1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare</li> <li>- CP 10. Supervizează activități extracurriculare</li> <li>- CP 11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări</li> <li>- CP 12. Însușește elevii în excursii didactice</li> </ul>
Competențe transversale	9. CT 3. Își asumă responsabilitatea

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

Obiectivul general al disciplinei		Formarea cunoștințelor teoretice și practice privind practicarea schiului alpin la nivel de bază, învățarea deprinderilor specifice de schi alpin, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire;(CP1, CP 10, CP 11, CP 12, CT 3).
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la tehnica schiului alpin și aspecte metodice specifice sporturilor de iarnă privind desfășurarea schiului alpin ca mijloc al educației fizice (CP1 )
	Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea profilului de demonstrant al principalelor acțiuni tehnice individuale de schi alpin, la nivel de model (CP 10, CP 11)</li> <li>- dobândirea capacității de organizare a competițiilor de schi alpin la nivel școlar și local; (CP 11, CP 12)</li> <li>- însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente de iarnă;(CP 11)</li> <li>- angrenarea studenților în competiții sportive studentești.(CP12)</li> </ul>

### 8. Conținuturi

<b>CURS –An I – 28 ore</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Bazele generale ale predării schiului; Factori care influențează procesul de predare în schi alpin.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT problematizarea Brainstorming	Bibliogr.4, p.17 (pus la dispoziție); Bibliogr.5., p.30 (Biblioteca USV)
2. Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri; Particularități metodice în predarea schiului.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația,	Bibliogr.4, p.18-20 (pus la dispoziție)

		conversația, prezentare PPT Brainstorming	Bibliogr.5., p.33 (Biblioteca USV)
3. Materiale și echipamente speciale în schi. Tehnica și metodică schiului alpin; Tehnica de bază : acomodarea cu echipamentul specific, căderea și ridicarea din căzătură, mersul pe schiuri, alunecarea de bază, schimbările de direcție pe loc.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT. Brainstorming	Bibliogr.4, p.32-36 (pus la dispoziție) Bibliogr.1.p.121 (Pus la dispoziție)
4. Tehnica și metodică schiului alpin: frânări, opriri, urcări, trecerile denivelărilor de teren, ocolirile și tehnica ocolirilor.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, Brainstorming problematizarea	Bibliogr.4, p.37-50(pus la dispoziție) Bibliogr.1.p.124 (Pus la dispoziție)
5. Metodica predării schiului în școală; Lecția de schi alpin, structura lecției și particularitățile predării în schi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.4, p.37-50(pus la dispoziție)
6. Particularitățile predării schiului în școală; Aspecte și particularități ale metodelor de predare.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea, Brainstorming	Bibliogr.4, p.68-75 (pus la dispoziție)
7. Probele schiului alpin; Regulamentul unei tabere de schi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.4, p. 77 (pus la dispoziție)
8. Alunecarea pe schiuri. Coborârile directe fără frânare	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție)
9. Schimbări de direcție în coborâre fără frânare	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție)

10. Accelerări, derapaje și opriri - mișcări de accelerare în coborâre, oprirea prin pivotare, derapajul frânat, contraderapajul	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 149 (pus la dispoziție)
11. Ocolirile - elemente ce stau la baza ocolirilor - pregătire, declanșare, conducere.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea, Brainstorming	Bibliogr.1, p. 153 (pus la dispoziție)
12. Forme intermediare de ocolire spre vale cu schiurile paralele (ocolirea prin pivotare, cristiania pe movilă, cristiania cu depărtare, cristiania spre vale cu deschidere).	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 153 (pus la dispoziție)
13. Forme de bază ale cristianiei spre vale (cristiania cu rotație, cristiania cu contraderapaj, cristiania spre vale cu amortizare).	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea Brainstorming	Bibliogr.1, p. 177 (pus la dispoziție)
14. Simțul alunecării (mișcării) și amplitudinea de a învăța să schiezi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare PPT, problematizarea, Brainstorming	Bibliogr.1, p. 64 (pus la dispoziție)

#### Bibliografie

- **BALINT, GH.**, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași
- **BALINT, GH.**, **GAȘPAR P.**, (2008), Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini
- **GRIGORAȘ, P.**, (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca
- **HOSTIUC N.**, (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de jos" Galați
- **PAȚA O.C.**, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
- **PAȚA O.C.**, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura

Didactică și Pedagogică, București

#### Bibliografie minimală

1. **BALINT, GH.**, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura



<p>Tehnopress, Iași</p> <p>2. <b>HOSTIUC N., (2001)</b>, Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați</p> <p>3. <b>PAȚA O.C., (2015)</b>, Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București</p>			
<b>Lucrări practice</b>	<b>Nr.ore</b>		
<p><b>Instruire tehnică</b> <i>Instruire în tehnica schiului alpin</i></p> <p>1. Acomodarea cu schiurile și alunecarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obișnuirea cu clăparii, schiurile și bețele;</li> <li>• Adoptarea poziției fundamentale pe schiuri;</li> <li>• Schimbarea direcției de pe loc prin: pași succesivi, vârf peste vârf, coadă peste coadă, săritură;</li> <li>• Urcarea pantei direct prin pas bătut, oblic, în trepte, în foarfecă, în ½ foarfecă;</li> </ul>	2	<p><b>Metode de predare</b></p> <p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p><b>Observații</b></p> <p>Bibliogr.1, p.126 (pus la dispoziție) Bibliogr.5, p.36-39 (pus la dispoziție));</p>
<p>2. Coborâri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coborâre directă pe linia pantei cu oprire în contrapantă sau plat;</li> <li>• controlul poziției echilibrate în coborâre directă;</li> <li>• echilibru longitudinal;</li> <li>• echilibru lateral;</li> <li>• balansul vertical;</li> </ul>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.40 (pus la dispoziție));</p>
<p>3. Treceri peste denivelări de teren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• treceri peste schimbări de înclinație a pantei;</li> <li>• treceri peste movile și rupturi de pantă prin amortizare;</li> </ul>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.1, p.142 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.51 (pus la dispoziție);</p>
<p>4. Schimbări de direcție din alunecare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocolire prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei;</li> </ul>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.41 (pus la dispoziție);</p>
<p>5. Ocolire prin pași succesivi spre vale;ocolire prin pivotare de pe linia pantei fără balans,</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.55 (pus la dispoziție);</p>
<p>6. Ocolire de pe linia pantei cu balans, oprire prin pivotare; cristiania spre vale cu depărtare,</p>	2	<p>Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea</p>	<p>Bibliogr.5, p.62 (pus la dispoziție);</p>

7. Cristiania spre vale cu desprindere, cristiania spre vale pe movilă, cristiania spre vale prin rotație.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.5, p.58-59 (pus la dispoziție);
8. Acomodarea cu patinele și alunecarea pe gheață. Menținerea echilibrului, căzătura și ridicarea din căzătură.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.5, p.85 (pus la dispoziție);
9. Însușirea poziției fundamentale pentru menținerea echilibrului pe patine.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
10. Învățarea pașilor specifici de alunecare pe gheață; transferul greutății de pe un picior pe altul. Menținerea echilibrului în alunecare.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.3., p.35 (pus la dispoziție) Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
11. Schimbări de direcție în alunecare prin pași succesivi.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.3 (Biblioteca USV)
12. Intoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.3., p.37 (pus la dispoziție)
13. Joc ”Patinaj cu minge”de consolidare a pasului de patinaj.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.4 (Biblioteca USV)
14. Consolidarea pasului de patinaj prin joc invenție proprie.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.5 (Biblioteca USV)

#### Bibliografie

- BALINT, GH.**, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași
- BALINT, GH.**, GAȘPAR P., (2008), Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini
- CARL POE**, (2002), Conditioning for Figure Skating: Off-Ice Techniques for On-Ice Performance, Paperback - Carl Poe, McGraw-Hill Companies.
- GRIGORAȘ, P.**, (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca
- HOSTIUC N.**, (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare”Dunărea de jos” Galați

6. **PAȚA O.C., (2015)**, Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
7. **PAȚA O.C., (2015)**, Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București
8. **PATA OANA, (2021)**, The consolidation of the skating step for the physical education and sport students through a „upball-skating” inovative game, The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement, ISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131, Volume XIII issue 2/2020, p.11.

#### Bibliografie minimală

1. **BALINT, GH., (2005)**, Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași
2. **HOSIUC N., (2001)**, Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare “Dunărea de Jos” Galați
3. **PAȚA O.C., (2015)**, Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
4. **PAȚA O.C., (2015)**, Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniul educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în educație fizică 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 educație fizică este un fundament solid pentru un practicant reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

#### 10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei schiului alpin (CP1, CP10, CP11, CP12, CT3) - Cunoașterea tehnicii de bază a schiului alpin (CP1, CP11, CP12, CT3) - Cunoașterea metodicii de predare a schiului alpin (CP1, CP10, CP11, CP12, CT3)	- examen oral	50%
Lucrări practice / Laborator	Exersarea și demonstrarea izolat a procedeelor de bază de schi alpin (coborâre directă, coborâre oblică, frânare în plug, ocoliri cu plug și ocoliri cu schiurile paralele) (CP1, CP10, CT3)	- colocviu individual: parcurgerea unui traseu marcat cu porți	50%

#### Standard minim de performanță

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor

putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

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

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

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

- cunoașterea deprinderilor specifice de bază ale schiului alpin ( întoarceri, urcări, coborâri, opriri).

- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.

- prezența la lucrările practice;

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

**FIȘA DISCIPLINEI**

(licență)

**29. Date despre program**

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

**30. Date despre disciplină**

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

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

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

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

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

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

Curriculum	•
Competențe	

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

Desfășurare a cursului		- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Lucrări practice	- resurse materiale: materiale didactice specifice pentru activități fizice
	Proiect	•

### 34. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP2. Aplică strategii didactice CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor CP10. Supervizează activități extracurriculare
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

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

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

### 36. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Culturismul în contextul societății contemporane	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 7-25 + PPT (pus la dispoziție)
Aptitudinea motrică forță în educație fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 26-39 + PPT (pus la dispoziție)
Aptitudinea motrică forță - forme de manifestare, metodică dezvoltării	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 40-50 + PPT (pus la dispoziție)
Regimurile de contracție (concentric, excentric) și dezvoltarea forței	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 51-54 + PPT (pus la dispoziție)
Regimurile de contracție (izometric, pliometric, electrostimulație),	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 54-59 + PPT (pus la dispoziție)
Alternarea regimurilor de contracție, planificarea	2	Verbale (expunerea,	Bibliografie 6. p. 54-59 + PPT (pus la

exercițiilor de forță		explicația, conversația)	dispoziție)
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (culturistă)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 59-67 + PPT (pus la dispoziție)
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (10x10)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 68-70 + PPT (pus la dispoziție)
Aspecte metodologice. Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclul primar)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 70-74 + PPT (pus la dispoziție)
Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclul gimnazial)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 75-80 + PPT (pus la dispoziție)
Stretchingul și dezvoltarea forței	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 81-85 + PPT (pus la dispoziție)
Refacerea după efortul muscular	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 85-93 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea forței musculare (generalități, caracteristici)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 93-107 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea forței musculare (teste, mod de administrare)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 108-110 + PPT (pus la dispoziție)
		Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 110-124 + PPT (pus la dispoziție)
<b>Bibliografie</b>			
1. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)			

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

#### Bibliografie minimală

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

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p style="text-align: center;"><b>Lecția 1</b></p> <p>1. Prezentarea condițiilor specifice disciplinei: cerințe, prezențe, evaluare.</p> <p>2. Evaluare inițială.</p> <p>3. Modalități de aplicare a metodei circuitului în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 19-27
<p style="text-align: center;"><b>Lecția 2</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei culturiste / bodybuilding în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 28-34
<p style="text-align: center;"><b>Lecția 3</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 35-37
	2	intuitive	Bibliografie 5.



<p><b>Lecția 4</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 (a seriilor forțate) în culturism.</p>	2	(observarea, demonstrația), practice (exersarea)	p. 38-40
<p><b>Lecția 5</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor mijlocii în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 41-43
<p><b>Lecția 6</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor explozive în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 44-46
<p><b>Lecția 7</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor submaximale în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 47-49
<p><b>Lecția 8</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor maximale și supramaximale în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 50-52
<p><b>Lecția 9</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor izometrice în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 53-54
<p><b>Lecția 10</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei contracțiilor izometrice în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 55-60
<p><b>Lecția 11</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei contracții concentrice în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 61-64
<p><b>Lecția 12</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei excentric - concentric în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 65-68
<p><b>Lecția 13</b></p>	2	intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 5. p. 69-72
	2	intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 5. p. 73-78

<p>1. Modalități de aplicare a metodei lucrului până la oboseală (contractii izometrice) în culturism.</p> <p><b>Lecția 14</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei stato-dinamice (contractii izometrice) în culturism.</p> <p>2. Evaluare finală.</p>		practice (exersarea)	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>3. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a>. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>4. Dragnea, A., Teodorescu, S., Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>5. Leuciuc F.V., Culturism (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2016 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>6. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>7. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)</li> <li>8. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>9. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>10. Zațiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>2. Leuciuc F.V., Culturism (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2016 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>3. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)</li> <li>4. Zațiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)</li> </ol>			

### 37. 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.

### 38. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului (CP1, CP2, CP7, CP10, CT2). - Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea forței și masei musculare, dezvoltarea forței în educația fizică școlară, stretchingul, refacerea după efortul muscular, evaluarea forței musculare (CP1, CP2, CP7, CP10, CT2).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea forței și masei musculare, participare activă (CP1, CP2, CP7, CP10, CT2).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic-obligatoriu, referat/ eseul/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%

Standard minim de performanță

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

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului

10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea forței și masei musculare

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului

Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea forței și masei musculare, dezvoltarea forței în educația fizică școlară, stretchingul, refacerea după efortul muscular, evaluarea forței musculare

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea forței și masei musculare

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 21. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul	Departamentul de Limbi și Literaturi Străine (Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării)
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Educație fizică și sportivă

### 22. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba străină (Franceză)				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

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

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

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

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

### 26. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

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

Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de către studenți a unor competențe de învățare și de comunicare în limba franceză (acestea din urmă specifice nivelului A2+/B1) (CP1, CT1)
-----------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea și dezvoltarea unor competențe de învățare specifice însușirii limbilor străine (CT1)</li> <li>• Stimularea curiozității față de alte culturi și civilizații în vederea unei mai bune integrări a studenților în viața profesională, oriunde s-ar desfășura ea, și a stimulării de către aceștia a curiozității legate de subiecte culturale și lingvistice a elevilor. (CP1, CT1)</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege și produce un discurs oral sau scris, formulat în limba franceză standard, pe teme familiare și din domeniul educației fizice și sportului. (CT1)</li> <li>• Formarea competenței studenților de a traduce din/în franceză un discurs oral sau scris din domeniul educației fizice și sportului. (CT1)</li> </ul>
--	---

## 28. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode și strategii didactice	Observații (materiale didactice, texte)
1. <i>Introducere: Limba franceză pentru educația fizică și sport. Jocurile olimpice.</i> Prezentarea disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criteriile de evaluare	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale	<a href="https://olympics.com/fr/paris-2024">https://olympics.com/fr/paris-2024</a> <i>Istoria Jocurilor Olimpice</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sALm95WSpMQ">https://www.youtube.com/watch?v=sALm95WSpMQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LX6g6dltVN0">https://www.youtube.com/watch?v=LX6g6dltVN0</a>
2. <i>A fi student la Educație fizică și sport (1).</i> Exprimarea identității (nume, prenume, data nașterii, vârsta, domiciliul, statutul profesional).	2	Traducere Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală	<i>Portretul sintetic</i> Fișe cu anunțuri matrimoniale
3. <i>A fi student la Educație fizică și sport (2).</i> Exprimarea preferințelor/pasiunilor. Lexic de specialitate.	2	Exerciții, simulare, joc de rol	Audiția unui cântec (de exemplu Zaz, <i>Je veux</i> )
4. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport (1): profesor, antrenor, arbitru.</i> Lexic de specialitate.	2	Lectură și traducere de documente media.	<i>Antrenor, arbitru sau profesor?</i> <a href="https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/entraîneur.html">https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/entraîneur.html</a> <a href="http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/arbitre.html">http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/arbitre.html</a> <a href="https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/professeur-e-de-sport.html">https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/professeur-e-de-sport.html</a>
5. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport (2): avantaje și dezavantaje.</i> Exprimarea dorinței/urării	2	Exerciții, simulare, joc de rol	<a href="https://freshinsport.fr/magazine/coaching-motivation/25-citations-sportives-tres-inspirantes-des-plus-grands-athletes-et-entraîneurs-internationaux/">https://freshinsport.fr/magazine/coaching-motivation/25-citations-sportives-tres-inspirantes-des-plus-grands-athletes-et-entraîneurs-internationaux/</a>
6. <i>Corpul uman. Aparatul digestiv, sistemul respirator/ cardiovascular, aparatul urinar/ genital, sistemul nervos, aparatul locomotor.</i> Lexic de specialitate. A numi/ a descrie	4	Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală Lectură, analiză și traducere de articole științifice.	Planșe, flipchart, creioane colorate
7. <i>Sporturi și sportivi.</i> Lexic de specialitate. A caracteriza. Exprimarea interogației.	4	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale Exerciții de tip întrebare-răspuns Jocuri pe roluri	Zinedine Zidane vs David Beckham <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rzXuBtLHywS&amp;t=117s">https://www.youtube.com/watch?v=rzXuBtLHywS&amp;t=117s</a>
8. <i>Avantajele și dezavantajele sportului.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea opiniei	2	Brainstorming. Lectură și traducere de articole de presă.	<i>Sportul în existența cotidiană</i> <a href="https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2519872-sport-recommande-par-semaine-bienfaits-dangers/">https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2519872-sport-recommande-par-semaine-bienfaits-dangers/</a>

9. <i>Locul sportului în societatea contemporană.</i> Lexic de specialitate. A descrie/ a explica	2	Lectură și traducere de articole de presă	<i>Locul sportului în societatea post-industrială</i> <a href="http://archives.lesechos.fr/archives/cercle/2016/08/23/cercle_159760.htm#">http://archives.lesechos.fr/archives/cercle/2016/08/23/cercle_159760.htm#</a>
10. <i>Sportul în România și în Europa.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea comparației	2	Activitate de documentare Dezbateri	<i>Starea sportului în România</i> <a href="https://dilemaveche.ro/tag/starea-sportului">https://dilemaveche.ro/tag/starea-sportului</a>
11. <i>Spații, echipamente și materiale pentru sportivi.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea prețului	2	Activitate de documentare Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	<a href="https://www.lefigaro.fr/social/macron-promet-5000-equipements-sportifs-de-proximite-en-plus-d-ici-2024-20211014">https://www.lefigaro.fr/social/macron-promet-5000-equipements-sportifs-de-proximite-en-plus-d-ici-2024-20211014</a> Kilian Jornet, <i>Courir ou mourir. Journal d'un ultra-terrestre</i> (p. 30)
12. <i>Bilanț.</i> Sinteză; evaluarea/ autoevaluarea activității pe parcurs.	2	Chestionar de evaluare a seminarului. Chestionar de autoevaluare	

### Bibliografie

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

### Sitografie

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

### Filme

*Astérix și Obélix la Jocurile Olimpice* (2008, Thomas Langmann, Frédéric Forestier)

### Bibliografie minimală

- Fișele distribuite de profesor.

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

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

### 30. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

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

#### Standard minim de performanță

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

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- studentul identifică sensul discursurilor scrise și orale în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice și sportului;

- studentul reușește să interacționeze oral cu interlocutorul în limba franceză, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice și sportului (greșelile de limbă pe care le face nu împiedică interacțiunea, nu modifică sensul mesajului).

- studentul manifestă deschidere culturală, promovând, prin modul în care colaborează cu ceilalți și își construiește discursurile, valorile europene (respectul față de culturile celorlalți, toleranța etnică și religioasă, solidaritatea etc.).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

### 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	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	31
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	61
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, videoproiector, ecran de proiecție, tablă
	Laborator	• -
	Proiect	• -

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPI. Acorda sprijin elevilor in procesul de invatare
Competențe transversale	CT.I Competente sociale si de comunicare.

### 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 educației fizice și a sportului.
-----------------------------------	--



## 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	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>Not so perfect. Thomas Midgley</i>. Exerciții de vocabular: știință și tehnologie. Exerciții de refrazare.</li> </ul>	3 ore		
<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 parafrazăre.</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 parafrazăre 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	exemplificarea, analiza, sinteza	
<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		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traducere de text științific din limba engleză în limba română: <i>Water Sports</i>. Exerciții de parafrazăre, cu mai multe variante și de vocabular.</li> </ul>	3 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>	2 ore		

### Bibliografie

- Alexander L.G. – *Longman English Grammar Practice*, Longman, London, 1993
- Badea G., *Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.
- Bell, R.T., *Teoria și practica traducerii*, Polirom, Iași, 2000.
- Daintith J. - *A Dictionary of Science*, Oxford University Press, Oxford, 2005
- Levițchi L. (coord), *Dicționar tehnic englez-român și român-englez*, Editura Tehnică, București.
- Levițchi L., Bantaș A., - *Dicționar englez-român*, Editura Teora, București, 1998.
- Nida E.A., *Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă*, Editura Institutul European, Iași, 2004
- Pym Anthony – *Exploring translation theories*, Routledge, London, 2014.

### Bibliografie minimală

- Badea G., *Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.
- Levițchi L. (coord), *Dicționar tehnic englez-român și român-englez*, Editura Tehnică, București.
- Pym Anthony – *Exploring translation theories*, Routledge, London, 2014.

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

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

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-		
Seminar	<ul style="list-style-type: none"><li>• utilizarea corectă a termenilor de specialitate în procesul de traducere și interpretare ; CP1, CT.1</li><li>• efectuarea de operații de transfer interlingvistic; CP1</li><li>• interpretarea unui text sursă și producerea unui text țintă; CT.1</li></ul>	Verificarea etapelor traducerii unui text științific + examen oral	<b>50%+50%</b>
Laborator	-		
Proiect	-		
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 seminar
14.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
20.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
27.09.2024	