

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților de seminar	Asist.univ.drd. Cojocaru Daniela/ Asist.univ.dr. Ciubotaru Mihai				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore 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	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	20
II d) Tutoriat	3
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	63
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, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale, planșe, scheme	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP1 - Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare • CP4 - Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate • CP11 - Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 - Competențe sociale și de comunicare

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

Obiectivul general al disciplinei		să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport și să aplice practic diferite teste privind măsurarea, verificarea și aprecierea calităților motrice și deprinderilor motrice de bază și specifice
Obiectivele specifice	Curs	- să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport. - să aplice practic diferite teste referitoare la calități motrice, deprinderile motrice specifice și de evaluare psihologică - să cunoască reperele evaluării rezultatelor școlare și Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS
	Aplicații practice	- formarea profilului de demonstrant al principalelor probe și teste ca instrumente de evaluare cuprinse în Sistemul Național de Evaluare pe competențe specifice motricității generale și specifice; - dobândirea capacității de organizare a aplicării testelor și probelor de control; - însușirea modalităților de simulare, de autoorganizare a studenților în cadrul unor activități de evaluare; - angrenarea studenților în realizarea de evaluări la clase în școli

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Prezentarea conceptului de motricitate și capacitate motrică la nivel morfologic și funcțional. Generalități privind capacitatea motrică la diferite vârste	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării.	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea în educația fizică școlară și în kinetoterapie. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. Unitățile de măsură utilizate în EFS	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Elementele componente ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport. Erorile de măsurare	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Evaluarea somatometrică. Principalele măsurători antropometrice	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Noțiuni de bază ale statisticii cu aplicabilitate în EFS. Parametrii tendințelor centrale. Indicii de împrăștiere sau de distribuție.	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice îndemânarea/coordonarea și a componentelor acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice rezistența și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Modalități de aplicare a sistemului de evaluare în educația fizică școlară. Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice viteza și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea,	

		conversația,	
.Folosirea computerului în măsurarea mișcării. Măsurători cardio-respiratorii, biomecanice, observaționale	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice forța și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Evaluarea capacității de efort	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	

Bibliografie

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

- 1.Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București , 1984.
- 2.Caracteristicile instrumentelor de măsurare și ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, Dragnea A., Ed. Didactică și pedagogică, București , 1996.
- 4.Metodologia cercetării activităților corporale, Epuran M.,Ed. ANEFS, București, 1996.
- 5.Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ion Tr., Ed. Didactică și pedagogică, București , 1998
- 6.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiu N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați

Bibliografie minimală

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

- 1 Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București , 1984.
- 2 Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiu N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice (28 ore) EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ		intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	
1. Exemple de teste folosite pentru măsurarea capacității motrice	2 ore		
2. Teste pentru evaluarea vitezei	2 ore		
3. Teste de evaluare a forței	2 ore		
4. Teste pentru evaluarea capacității de coordonare	2 ore		
5. Teste de evaluare a rezistenței	2 ore		
6. Teste de mobilitate	2 ore		
7. Teste specifice jocurilor sportive: handbal	2 ore		
8. Teste specifice jocurilor sportive: fotbal	2 ore		
9. Teste specifice jocurilor sportive: volei	2 ore		
10. Teste specifice jocurilor sportive: baschet	2 ore		
11. Teste specifice ramurii de sport: gimnastica	2 ore		
12. Teste specifice atletismului	2 ore		
13. Măsurători antropometrice	2 ore		
14. Teste și probe specifice evaluării capacității de efort			

Bibliografie

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

- 1.Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București , 1984.
- 2.Caracteristicile instrumentelor de măsurare și ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, Dragnea A., Ed. Didactică și pedagogică, București , 1996.
- 3.Didactică și pedagogică, București , 1996.
- 4.Metodologia cercetării activităților corporale, Epuran M.,Ed. ANEFS, București, 1996.
- 5.Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ion Tr., Ed. Didactică și pedagogică, București , 1998
- 6.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiu N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați

Bibliografie minimală

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

- 1.Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București , 1984.
- 2.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiu N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> - însușirea principalelor concepte, noțiuni, idei și teorii specifice evaluării motrice și somato-funcționale (CP1, CP4) - cunoașterea problemelor de bază ale evaluării specifice educației fizice școlare; (CT1) - enumerarea etapelor principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport (CP1, CP4, CT1) - cunoașterea Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CT1, CP4) 	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> - aplicarea etapelor principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport (CP1, CP4, CT1) - aplicarea probelor și testelor specifice Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CP1, CP4) 	- verificare practică	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport și să aplice practic diferite teste privind măsurarea, verificarea și aprecierea calităților motrice și deprinderilor motrice de bază și specifice

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Să aplice etapele principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport , să aplice probe și teste specifice Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	II	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	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 (pe semestru) din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC 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	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP8. Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare CP10. Supervizează activități extracurriculare CP12. Însușește elevii în excursii didactice CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
-------------------------	--

Competențe transversale	CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	----------------------------------

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de cunoștințe de specialitate și a modalităților de aplicare acestora în timpul liber în diferite contexte de bază materială și de mediu.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Scurt istoric al practicării exercițiilor fizice. Obiectivele activităților motrice. Activități de timp liber – delimitare conceptuală, caracteristici	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 5-10 + PPT (pus la dispoziție)
Conceptul de activități de timp liber / loisir. Timpul liber la diverse populații pe parcursul istoriei.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 11-20 + PPT (pus la dispoziție)
Forme ale loisirului. Caracteristicile loisirului	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 21-24 + PPT (pus la dispoziție)
Funcțiile loisirului. Clasificarea activităților de loisir	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 24-35 + PPT (pus la dispoziție)
Activitatea motrică – terminologie	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 36-38 + PPT (pus la dispoziție)
Capacitatea motrică și activitatea motrică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 38-62 + PPT (pus la dispoziție)
Efortul în activitățile motrice de timp liber (volum, intensitate, complexitate, frecvență)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 63-70 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea organismului pentru efort în activitățile de timp liber. Conceperea programelor de activități motrice pentru timpul liber	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 71-76 + PPT (pus la dispoziție)
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (copii)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 76-77 + PPT (pus la dispoziție)
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (tineri)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 77-78 + PPT (pus la dispoziție)
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (adulți)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 78-79 + PPT (pus la dispoziție)
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (vârstnici)	2	Verbale	Bibliografie 6. p. 80-

Posibilități de petrecere a timpului liber în județul Suceava (baze sportive publice și private în municipiul Suceava)	2	(expunerea, explicația, conversația) Verbale (expunerea, explicația, conversația)	81 + PPT (pus la dispoziție) Bibliografie 6. p. 82-97 + PPT (pus la dispoziție)
Posibilități de petrecere a timpului liber în județul Suceava (baze sportive și de agrement în județul Suceava)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 98-100 + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 6. Leuciuc F.V., Activități motrice de timp liber, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV) 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Leuciuc F.V., Activități motrice de timp liber, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV) 			

Aplicații (Lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Condiții generale. Evaluare inițială. Joc sportiv	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 3. p. 39-44
Joc sportiv – handbal	4		Bibliografie 3. p. 45-49
Joc sportiv – volei	4		Bibliografie 3. p. 50-53
Joc sportiv – fotbal	4		Bibliografie 3. p. 62-65
Joc sportiv – baschet	4		Bibliografie 3. p. 66-70
Fitness – metodica de aplicare	4		Bibliografie 3. p. 57-61
Mers, alergare, jogging – metodica de aplicare	4		Bibliografie 3. p. 71-72
Joc sportiv. Evaluare finală	2		Bibliografie 3. p. 73-74
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 3. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 			
Bibliografie minimală			
1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca			

USV)

2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, 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.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale activităților motrice de timp liber (CP8, CP10, CP12, CP 13, CT3). - Cunoașterea activităților specifice: efort, concepere programe, activități motrice în ontogeneză, posibilități de petrecere a timpului liber (CP8, CP10, CP12, CP 13, CT3).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile motrice de timp liber, participare activă (CP8, CP10, CP12, CP 13, CT3).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%

Standard minim de performanță

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

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale activităților motrice de timp liber

10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile motrice de timp liber

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale activităților motrice de timp liber
Cunoașterea activităților specifice: efort, concepere programe, activități motrice în ontogeneză, posibilități de petrecere a timpului liber

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile motrice de timp liber

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
27.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "STEFAN CEL MARE" DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE				
Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților aplicative	As.Univ. Scheuleac Adelina				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DF
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF – facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
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)	69
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• videoprojector, internet, echipamente multimedia, fișe de lucru	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Lucrări practice	• covor, saltele, banci de gimnastica, scari fixe, obiecte portative (bastoane, mingi medicinale), oglinzi, bara de perete
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare • CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Formarea de cadre didactice competente, capabile să acorde sprijin elevilor în procesul de învățare, să asigure o gestionare eficientă a colectivului de elevi și să implementeze metode de evaluare a progresul
-----------------------------------	--

	<p>acestora (CP1, CP3, CP14).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea competențelor de comunicare și a abilităților sociale necesare pentru crearea unui mediu educațional favorabil, centrat pe colaborare, respect și încurajarea potențialului fiecărui elev (CT1).
--	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1 Generalitati <ul style="list-style-type: none"> • Istoric • Componentele kinesiologiei • Sala sau cabinetul de kinetoterapie 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 2 Terapia și mijloacele terapeutice <ul style="list-style-type: none"> • Despre terapie • Mijloacele kinesiologiei • Corpul fizic și component motrica 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 3 Exercițiul fizic și pozițiile <ul style="list-style-type: none"> • Obiectivele practicării exercițiului fizic • Contraindicațiile practicării exercițiilor • Pozițiile 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 4 Influența mișcării asupra corpului uman <ul style="list-style-type: none"> • Efectele mișcării • Frecvența cardiacă • Intensitățile de antrenament 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 5 Respirația și activitatea fizică <ul style="list-style-type: none"> • Generalități - Caracteristici • Ventilația pulmonară • Clasificarea tipurilor de respirație • Reeducarea respiratorie 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 6 Masajul - Reguli – Manevre <ul style="list-style-type: none"> • Generalități • Reguli pentru practicarea masajului • Manevrelor principale • Manevrelor secundare 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 7 Masajul - Indicații -Contraindicații <ul style="list-style-type: none"> • Clasificarea formelor de masaj • Indicațiile masajului • Contraindicațiile masajului • Aplicații și avantaje ale masajului la sportivi 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023 2. Pricop, G., 2015, Kinesiologie – Editura Universitatii „Ștefan cel Mare” Suceava. 3. Boca, A., G., 2022, Kinesiologie – suport de curs, uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava 4. Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Stiința mișcării, Editura Medicală, București 5. Flora, D., 2002, Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea, Oradea 6. Ion - Ene, M., Sava, L., 2004, Introducere în kinetologia medicală, Caiet de lucrări practice, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați 7. Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – îndrumar metodic, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 8. Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 9. Sbenghe, T., 1999, Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală, București 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023 2. Boca, A., G., 2022, Kinesiologie – suport de curs, uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrare practică 1 Generalități specifice kinesiologiei <ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea cabinetului de lucru • Bazele anatomo – funcționale și fizice ale mișcării • Poziții fundamentale și derivate – aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 2 Mijloace terapeutice <ul style="list-style-type: none"> • Principalele elemente anatomice ale corpului (sistemele osteoarticular și muscular) – aplicații practice • Tipuri de prehensiune și evaluarea mâinii în kinetoterapie - aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 3 Exercițiul fizic - obiective <ul style="list-style-type: none"> • Obiective de bază în kinesiologie: <i>creșterea mobilității articulare</i> – aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 4 Influențarea mișcării asupra corpului uman <ul style="list-style-type: none"> • Obiective de bază în kinesiologie: <i>creșterea gradului de antrenament la efort</i> – aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 5 Respirația și activitatea fizică <ul style="list-style-type: none"> • Obiective de bază în kinesiologie: <i>educarea respiratorie</i> – aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 6 Masajul - generalități <ul style="list-style-type: none"> • Manevre utilizate în masaj • Obiective de bază în kinesiologie: <i>educarea coordonării</i> – aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 7 Masajul – clasificări, indicații, contraindicații <ul style="list-style-type: none"> • Obiective de bază în kinesiologie: <i>educarea echilibrului</i> – aplicații practice 	2	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Bibliografie			
1. Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023 2. Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie – îndrumar metodic pentru programul de studiu Kinetoterapie și motricitate specială, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 3. Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – caiet de lucrări practice, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 4. Baci, Cl., 1967, Anatomia funcțională a aparatului locomotor (cu aplicație la educație fizică), Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București 5. Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Educație Fizică, Sport, Activități de Timp Liber, Kinetoterapie, Activități de Expresie Corporală, Editura Didactică și pedagogică, București 6. Ion - Ene, M., Sava, L., 2004, Introducere în kinetologia medicală, Caiet de lucrări practice, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați 7. Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București			
Bibliografie minimală			
1. Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie – îndrumar metodic pentru programul de studiu Kinetoterapie și motricitate specială, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 2. Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – caiet de lucrări practice, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava.			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale de bază ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Este o disciplină necesară disciplinelor ulterioare, care asigura un suport practic util în practica specifică recuperării.

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"> Evaluarea capacității de a explica și aplica tehnici didactice care sprijină eficient elevii în învățare, demonstrând o înțelegere clară a strategiilor pedagogice moderne (CP1). Evaluarea gestionării eficiente a colectivului de elevi prin studii de caz și întrebări teoretice referitoare la gestionarea grupului de elevi, cu accent pe crearea unui mediu educațional favorabil și pe utilizarea eficientă a resurselor (CP3). Evaluarea capacității de a crea și aplica metode de evaluare a progresului școlar, demonstrând o bună înțelegere a principiilor evaluative și a ajustării strategiilor de învățare în funcție de rezultate (CP14). Evaluarea capacității de comunicare clară și eficientă în cadrul cursurilor, atât în cadrul prezentărilor, cât și în răspunsurile orale și scrise, cu accent pe colaborare, feedback constructiv și abilități de interacțiune eficientă (CT1). 	Examen scris și oral	50%
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> Evaluarea capacității de a oferi sprijin efectiv în procesul de învățare al elevilor prin realizarea de activități didactice practice în care se demonstrează aplicarea metodelor de predare adaptate la nevoile individuale ale elevilor (CP1). Gestionarea activităților educaționale în cadrul colectivului de elevi, prin simulări practice de organizare a activităților școlare și extracurriculare, urmărindu-se capacitatea lor de a menține disciplina și de stimula participarea activă (CP3). Evaluarea abilităților de a dezvolta și aplica metode de evaluare formativă și sumativă pentru a monitoriza progresul școlar al elevilor, adaptând în consecință metodele de predare (CP14). Evaluarea abilităților de comunicare clară și eficientă în interacțiunea cu colegii și elevii în timpul activităților practice, cu accent pe colaborare și abilitatea de a oferi și primi feedback constructiv (CT1). 	Verificare practică	50%
Proiect			
Standard minim de performanță			
Standarde pentru nota 5 – Curs			
<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea principalelor noțiuni specifice disciplinei; parcursarea bibliografiei minimale; 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.

Standarde pentru nota 10

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

Standarde pentru nota 5 – Lucrări practice

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

Standarde pentru nota 10

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

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

FIȘA DISCIPLINEI
(Licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA
Facultatea	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 studiu/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN RAMURI ALE GIMNASTICII ARTISTICĂ ȘI ACROBATICĂ				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Anul de studiu	II	SEMESTRUL	3	Tipul de evaluare	Examen 5 CREDITE
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC- complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> resurse materiale: PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT, soft-uri educaționale, CD-uri, DVD-uri, foi A4 și A3, planșe. Kinograme, video-proiector, cărți.
Desfășurare aplicații	<ul style="list-style-type: none"> saltele de gimnastică, obiecte portative (bastoane, corzi, panglici, cercuri, mingi), jaloane, aparate de gimnastică, ladă de gimnastică, capra de gimnastică, bănci de gimnastică, scări fixe, trambulină semielastică, sistem audio, televizoare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP 3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP 5. Pregătește conținutul lecției CP 11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări CP 13 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
-------------------------	---

Competențe transversale	1. CT2. Competențe de autoconducere
-------------------------	-------------------------------------

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

Obiectivele generale ale disciplinei		Formarea unui sistem de deprinderi și îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării elementelor acrobatice statice și dinamice, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire;(CP3, CP 5, CP 11, CP 13)
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la tehnica de execuție a elementelor de gimnastică acrobatică, statice și dinamice, exercițiu la sol și aspecte metodice legate de utilizarea gimnasticii acrobatice ca mijloc al educației fizice. (CP5).
	Lucrări practice	Formarea profilului de demonstrant al principalelor elemente acrobatice ce alcătuiesc conținutul gimnasticii, la nivelul cerințelor modelului de gimnaziu(CP11) Dobândirea capacității de organizare a momentelor artistico-sportive cu elemente de gimnastică(CT2) Înșușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor privind practicarea gimnasticii, în cadrul activităților sportive independente (CT2) Angrenarea studenților în vederea participării la spectacole cultural artistice și sportive studentești.(CP 13).

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Obser vații
CURS	28 ore	Verbale	
1. Istoric privind apariția și evoluția gimnasticii; gimnastica în școlile din țara noastră; importanța și rolul gimnasticii în sistemul școlar de educație fizică și sport.	2 ore	Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.1.pag. 7-14, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
2. Considerații asupra gimnasticii acrobatice; scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii; ramurile și mijloacele gimnasticii.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.2.pag. 15-28, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
3. Terminologia gimnasticii, mijloc de comunicare a cunoștințelor specifice, de gimnastică acrobatică.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.3.pag. 29-32 , Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
4. Reguli de descriere și prezentarea grafică a pozițiilor și mișcărilor în gimnastică.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.5.pag. 42-61, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
5. Conținutul și sistematizarea mijloacelor de gimnastică acrobatică. Tehnica și metodică învățării elementelor de bază: Elemente acrobatice cu caracter static 1. Elemente cu caracter de mobilitate și echilibru (cumpăna, sfoara, podul). 2. Elemente cu caracter de forță și echilibru (Stând pe umeri, stând pe antebrațe și pe piept, stând pe cap, stând pe mâini).	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 65-67 Biblioteca USV. Bibliogr.1, cap.6, p.122-136, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)

<p>6. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice: Elemente acrobatice cu caracter dinamic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rulările: înainte, înapoi, lateral • Rostogolirile: înainte, înapoi, lateral • Îndreptările 	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 68-74, Biblioteca USV. Bibliogr.1, cap.6, p.137-147 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
<p>7. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Răsturnare laterală • Răsturnare lentă înainte pe ambele picioare • Răsturnare lentă înainte pe un picior 	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 75-77, Biblioteca USV. Bibliogr.1, cap.6, p.151-155 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
<p>8. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Răsturnare înainte (flic-flac) • Răsturnare lentă înapoi pe ambele picioare, răsturnare lentă înapoi pe un singur picior 	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 76-77 Biblioteca USV, Bibliogr.1, cap.6, p.151-155 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
<p>9. Răsturnare înapoi pe ambele picioare (flic-flac înapoi)</p>	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliogr.1, cap.6, p.156-157 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
<p>10. Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Considerații generale. Indicații metodice cu privire la învățarea săriturii cu sprijin în școala. Asigurarea și ajutorul în timpul efectuării săriturii.</p>	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 80 Biblioteca USV +PPT (pus la dispoziție)
<p>11. Tehnica și metodică învățării săriturilor de bază.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Săritura ghemuit printre brațe • Săritura depărtat peste capră 	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 82 Biblioteca USV. Bibliografie 2, .pag. 91, Biblioteca USV +PPT (pus la dispoziție)
<p>12. Săritura cu rostogolire înainte peste ladă în lungime Săritură cu răsturnare înainte la cal în lungime cu sprijin pe capătul îndepărtat</p>	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 82 Biblioteca USV. +PPT (pus la dispoziție)
<p>13. Metodica alcătuirii unui exercițiu liber ales la sol.</p>	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 99 Biblioteca USV. +PPT (pus la dispoziție)

14. Asigurarea în gimnastică. Considerații generale. Cauzele accidentelor și prevenirea lor. Forme de practicare ale gimnasticii în școală.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 7, p.112(pus la dispoziție). +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., (2007)**, Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisavaras, București.
5. **TUDUSCIUC, I., (1984)**, Gimnastica sportivă, Editura Sport-Turism, București
6. **TUDOSCIUC, I., (2001)**, Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Main, 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.

8.2. Aplicații (Seminar / laborator)	Nr. de ore	Metode de predare	Observații
<p style="text-align: center;">Lucrări practice – 28 ore = Sem I</p> <p>Lecția 1 1. Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină.</p> <p style="text-align: center;">Elemente de gimnastică acrobatică</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumpănă pe un genunchi • Semisfoara • Rulare spre înapoi cu corpul ghemuit • Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.112 0, Biblioteca USV
<p>Lecția 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stând pe omoplați • Cumpănă pe un picior • Sfoara • Rostogolirea înapoi din ghemuit în ghemuit <p>Consolidarea elementelor însușite anterior, în legări de elemente statice cu elemente dinamice, întoarceri, piruete</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.112 0, Biblioteca USV
<p>Lecția 3 Învățarea tehnicii și de execuție a următoarelor elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podul de jos • podul de sus • rostogolire înapoi din depărtat în depărtat <p>1. Stând pe cap</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.24-38, Biblioteca USV

<p>Lecția 4</p> <p>2. Rostogolirea înainte din depărtat în depărtat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cilindru <p>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară; Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, în legări de 5-6 elemente.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.2.p.24-38, Biblioteca USV
<p>Lecția 5</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rostogolirea laterală • Stând pe mâini • Îndreptare de pe cap 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.50, Biblioteca USV
<p>Lecția 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rostogolirea înapoi cu picioarele întinse și apropiate • Răsturnarea laterală <p>Consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară; Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 2 linii acrobatice.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.50, Biblioteca USV
<p>Lecția 7</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Răsturnarea lentă înainte pe două picioare (F) • Răsturnare înainte (B). • Răsturnarea lentă înainte pe un picior (F) • Răsturnare înainte cu elan (B). <p>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecțiile anterioare;</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.63, Biblioteca USV
<p>Lecția 8</p> <p>Consolidarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 3 linii acrobatice.</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.63, Biblioteca USV
<p>Lecția 9</p> <p>Repetarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</p> <p>Consolidarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p 85, Biblioteca USV Bibliogr. 3, p.101
<p>Lecția 10</p> <p>Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p 85, Biblioteca USV Bibliogr. 3, p.101
<p>Lecția 11</p> <p>Consolidarea elementelor acrobatice învățate Combinarea elementelor acrobatice învățate în exercițiului liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.3. p.101, Biblioteca USV

Lecția 12 Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică. Repetarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.3. p.101, Biblioteca USV
Lecția 13 Consolidarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).	2	Explicația, demonstrația, problematizarea	Bibliogr.3. p.101, Biblioteca
Lecția 14 Consolidarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.	2	exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	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, 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. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
5. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregatirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
6. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
7. POPESCU, G., (2007), Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisaveros, București.
8. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Maine, 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 este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei gimnasticii acrobatice (CP3, CP 5) - Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică acrobatică și a săriturilor la aparatele de gimnastică(CP 5, CT 2) - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a tehnicii elementelor de gimnastică și a săriturilor la aparate (CP 13, CT 2) - Cunoașterea tehnicii săriturilor la aparatele de gimnastică (CP11, CT2)	- examen scris	50%
Lucrări	Prezentarea unui exercițiu la sol cu elemente impuse	- colocviu	50%

practice	(toate elementele acrobatice învățate, executate sub formă le legări și combinații).	individual	
<p>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.</p>			
11. Standard minim de performanță evaluare la curs			
<p>Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci) - cunoașterea principalelor noțiuni teoretice privind mijloacele de gimnastică acrobatică din programa de gimnaziu, tehnica de execuție a elementelor acrobatice și a terminologiei specifice gimnasticii acrobatice; - cunoașterea principalelor noțiuni teoretice privind tehnica de execuție a săriturilor la aparatele de gimnastică și a terminologiei specifice săriturilor la aparate;</p>			
12. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă			
<p>Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci) Identificarea și executarea corectă a elementelor acrobatice cu caracter static și dinamic; prezentarea elementelor de gimnastică acrobatică în legări de 2-3 elemente de gimnastică acrobatică. Cunoașterea și identificarea săriturilor la aparatele de gimnastică din programa de educație fizică pentru gimnaziu și prezentarea unei sărituri la alegere.</p>			
<p>Identificarea și executarea corectă a elementelor acrobatice cu caracter static și dinamic; prezentarea elementelor de gimnastică acrobatică în compoziții (exercițiul la sol); Participarea activă în timpul lecțiilor practice și prezentarea caietului de studiu individual completat cu activitățile metodice desfășurate.</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
26.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
26.09.2024	

FIȘA DISCIPLINEI (Licență)

1. Date despre program

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

3. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Colocviu
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				DI

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

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

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
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	11
II d. Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	41
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

5. Precondiții

Curriculum	
Competențe	

6. Condiții

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, planșe, internet, filme metodice de pe You Tube.	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	- resurse materiale schi alpin: echipament de schi (schiuri, clăpări, bețe, căști, costume de schi, mănuși, cagule); echipament pentru patinaj (patine), patinoar, cronometru, fluier, jaloane, conuri.

7. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP 3. Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP 10 Supervizează activități extracurriculare • Cp 11 încurajează elevii să aprecieze propriile realizări
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT3. Își asumă responsabilitatea

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor specifice de schi alpin, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire (CP 3)	
Obiective specifice	Lucrări practice	Formarea profilului de demonstrant al principalelor procedee tehnice de schi alpin la nivelul cerințelor specifice schiului alpin actual(CP 11) - dobândirea capacității de organizare a competițiilor de schi alpin la nivel școlar și local; (CP 10) - însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente;(CP 10, CP 11, CT 3) - angrenarea studenților în competiții sportive studențești.(CP 11, CT 3)

9. Conținuturi

Lucrări practice	Nr. ore		
Instruire tehnică		Metode de predare	Observații
<i>Instruire în tehnica schiului alpin</i> 1. Jocuri de acomodarea cu schiurile și alunecarea: Consolidarea schimbării direcției de pe loc prin: pași succesivi, vârf peste vârf, coadă peste coadă, săritură;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.126 (pus la dispoziție Bibliogr.5, p.36-39 (pus la dispoziție));
2. Coborâri pe pante de diferite înclinații Jocuri cu coborâre directă pe linia pantei cu oprire în contrapantă sau plat; controlul poziției echilibrate în coborâre directă; Jocuri de echilibru longitudinal; echilibru lateral; și balansul vertical;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.40 (pus la dispoziție));
3. Aplicație montană – parcurgerea unui traseu montan pe schiuri cu treceri peste denivelări de teren: cu treceri peste movile și rupturi de pantă prin amortizare;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.142 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.51 (pus la dispoziție);
4. Schimbări de direcție din alunecare: Ocolirea unor jaloane prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei; Jocuri cu ocoliri prin pași succesivi	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.41 (pus la dispoziție);
5. Ocolirea unor jaloane prin pași succesivi spre vale; Ocolire unui jalon prin pivotare de pe linia pantei fără balans,	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.55 (pus la dispoziție);
6.Ocolire de pe linia pantei cu balans, oprire prin pivotare; cristiania spre vale cu depărtare,	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.62 (pus la dispoziție);
7.Traseu de slalom (înlănțuire de cristianii cu rotație).	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.58-59 (pus la dispoziție);
8.Patinaj: Consolidarea pasului de patinaj prin ocolirea unor jaloane.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.85 (pus la dispoziție);
9.Patinaj: Jocuri și parcursuri aplicative în pas de patinaj.	4	Explicația Demonstrația Observația, Exersarea, Repetarea	Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
10.Patinaj. Consolidarea 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.Consolidarea pasului de patinaj printr-un joc inovativ ("Patinaj cu minge").	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.8.p.3 (Biblioteca USV)

12.Patinaj: Întoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.3., p.37 (pus la dispoziție)
13.Joc "Patinaj cu minge"de consolidare a pasului de patinaj.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.4 (Biblioteca USV)
14.Joc de consolidare a pasului de patinaj cu respectarea regulamentului specific.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.5 (Biblioteca USV)

Bibliografie

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

Bibliografie minimală

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

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice / Laborator	Parcurgerea unui traseu de slalom marcat cu porți, utilizând toate procedeele tehnice învățate. (CP3,CP10, CP 11, CT3)	- colocviu	100 %

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 la activități aplicative pentru nota 5 (cinci)

Prezența la lucrările practice;

Realizarea procedeele tehnice de bază (coborâre directă, coborâre oblică, ocoliri cu plug și jumătate plug, ocoliri cu schiurile paralele).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
26.09.2024	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2024	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
26.09.2024	

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO, ARTE MARȚIALE				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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

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

II Distribuția fondului de timp	Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
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 (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	80
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

11. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

12. Condiții (acolo unde este cazul)

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

13. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP2 - Aplică strategii didactice • CP3 - Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP8 - Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare • CP9 - Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT3 - Își asumă responsabilitatea

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> - să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării; - să cunoască diverse tehnici de predare; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

15. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1. Noțiuni generale despre artele marțiale Ce sunt artele marțiale Scurt istoric Artele marțiale în România	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Cap I pg 5-13
Curs 2. Noțiuni specifice Do sau dao. Calea artelor marțiale Dojo, sala sau "locul căii" în artele marțiale Ce trebuie să știe un începător Instructorul - maestrul Antrenamentul specific artelor marțiale	2ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliograf 1. Cap II pg. 13-25
Curs 3. Tehnica de baza Tehnica de baza prezentare generala Acțiuni în tehnica de bază - pivotările Deplasările – clasificare, exemple, decriere Școala căderii. Succesiunea metodică de învățare a căderilor (ukemi) Distanțele și dezechilibrările	2ore	Jocul de rol Învățarea experențială (Metoda KOLB)	Bibliograf 1. Cap 3 pg. 13
Curs 4. Tehnica de atac Modalități de atac Clasificarea atacurilor Atacuri prin: prize și centurari Tehnicile articulare, strangulari, secerari Cele 8 faze ale atacului Atacuri prin lovire. Fazele loviturilor	2ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Jocul de rol	Bibliograf 1.CapV pg.45-63
Curs 5. Tehnica de apărare Condiții și principii de care depinde o bună apărare. Clasificarea și descrierea tipurilor de apărare	2ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliograf 1.CapV pg.50-63
Curs 6. Armele naturale în artele marțiale Prezentare generala Principii și reguli generale Arme naturale ale corpului	2ore	Brainstorming Lucrul în grupe mici	Bibliograf 1.CapVI pg.63-77
Curs 7. Armele tradiționale în artele marțiale Armele tradiționale în artele marțiale clasificare Arme tăietoare și/sau de împungere Arme de lovire-strivire Arme de aruncare și lovire la distanță Arme improvizate	2ore	Verbale(expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Cap X. pg.105-115
Curs 8. Tactica Prezentare generală Principii de urmărit în tactică Lupta în artele marțiale Tactica – clasificare	2ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol	Bibliograf 1. Cap XII. pg.127-137
Curs 9. Anatomia în artele marțiale Aparatul locomotor Terminologia anatomică folosită în combat Respirația și sistemul respirator Sistemul cardio-vascular Biomecanica în sporturile de lupta. Accidente și primul ajutor	2ore	Învățarea experențială (Metoda KOLB) Intuitive	Bibliograf 1CapXII Pg 137-145
Curs 10. Competiții în artele marțiale Despre competiții Organizarea competițiilor Logistica competiției de combat Condițiile de participare la competițiile de arte marțiale	2ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Jocul de rol	Bibliograf 1CapXIV. Pg145-153
Curs 11. Echipamente specifice Echipamentul de lucru. Aspecte generale Echipamentul de lucru. Caracteristici și clasificări	2ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliograf 1. Cap XVII pg.183-195

Echipamentul de protecție Echipamentul pentru antrenament Suprafața de luptă (tatami)			
Curs 12. Stiluri de arte marțiale din Asia Despre stilurile de arte marțiale din Asia Prezentarea stilurilor din Asia	2ore	Verbale(expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Cap XVII pg.183-195
Curs 13. Stiluri de arte marțiale din Europa și America Despre stilurile de arte marțiale din Europa și America Prezentarea stilurilor din Europa și America	2ore	Verbale(expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Cap XVIII pg.195- 200
Curs 14. Jocuri pregătitoare pentru artele marțiale Despre jocuri Reguli generale în aplicarea jocurilor Alegerea jocurilor Clasificarea jocurilor din acest material după acțiunea întreprinsă	2ore	Verbale(expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Cap XVIII pg.200-217

Bibliografie

1. Pricop G., Teoria și practica în sporturile de combat – Note de curs 2024
2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
4. Buzescu, A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002
5. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005
6. Hantău, I., Bocioacă, - Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
7. Lascu, V., G., - Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
8. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
9. Orlandi, R., - Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
3. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LUCRĂRI PRACTICE 14 ORE	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 1. Cap III -IV pg 25-40
1. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază - Salutul. Pozițiile de gardă. - Deplasările. Deplasarea cu pas adăugat și cu pas încrucișat (pe cele 4 direcții principale). Pivotările și întoarcerile.	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.4 pg 37-44
2. Metodica învățării și consolidării atacului prin tehnicile articulare - Forțarea în flexie . Forțarea în extensie. La nivelul articulațiilor mari (încheietura mâinii, și a cotului). - Forțarea în supinație. Forțarea în pronație. La nivelul articulațiilor mari (încheietura mâinii, și a cotului).	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.6 pg 50-60
3. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele superioare - Blocajul prin interpunerea palmei drepte. - Pararea cu antebrațul prin mișcare orizontală din interior spre exterior.	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.6 pg 134-160
4. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele inferioare. Evaluare pe parcurs - Blocajul cu talpa. - Devierea cu tibia. - Măturarea cu antebrațul la nivel jos.	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.7 pg 180-189
5. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de atac combinat cu membrele superioare și cele inferioare - Atacul bazat pe lovituri de membre superioare. - Atacul bazat pe lovituri de membre inferioare.	2ore	intuitive practice(exersarea)	Bibliografie 2.7 pg 180-189
6. Metodica învățării și consolidării elementelor tactice de atac - Atacul prin fente.	2ore	intuitive practice(exersarea)	Bibliografie

<ul style="list-style-type: none"> - Atacuri prin lovituri false. - Contraatacul. 			2.7 pg 170-178
<p>7. Metodica învățării și consolidării tehnicilor de secerare, doborâre și aruncare la sol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secerare mică exterioară. Secerare mare exterioară. - Doborâre prin placarea adversarului. - Aruncare peste șold. <p>Elemente specifice de autoapărare contra atacului cu diferite arme. Evaluare finală</p>	2ore		Bibliografie 2.3 pg 22-30
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015 10. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992 2. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005 3. Hantău, I., Bocioacă, - Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998 4. Lascu, V., G., - Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986 5. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985 6. Orlandi, R., - Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015 2. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992 			

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

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

17. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se evaluează diversitatea și adaptabilitatea strategiilor didactice utilizate, observând impactul acestora asupra implicării elevilor și a rezultatelor lor. Feedback-ul de la studenți și colegi va fi esențial. (CP2). 2. Criteriile includ capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv și organizat. Se va evalua coeziunea grupului și comportamentul elevilor prin observații sistematice și chestionare (CP3). 3. Se evaluează capacitatea de a planifica și coordona evenimente, luând în considerare feedback-ul participanților și impactul general al activităților (CP8). 4. Criteriile includ inovația și diversitatea metodelor de predare, evaluând efectul acestora asupra gândirii critice și creativității elevilor, observate în activitățile desfășurate (CP9). 5. Se evaluează implicarea în activități și proiecte, precum și capacitatea de a-și asuma roluri și responsabilități, analizată prin 	- examen scris	50%

	feedback și observații (CT3).		
Seminar			
Laborator	<p>1. Se evaluează eficiența strategiilor utilizate în cadrul lucrărilor practice, observând impactul asupra învățării și angajării elevilor (CP2).</p> <p>2. Criteriile includ modul în care se gestionează grupul în timpul activităților, observând interacțiunile și disciplina (CP3).</p> <p>3. Criteriile includ contribuția personală la organizarea evenimentelor, evaluată prin observații și feedback de la participanți (CP8).</p> <p>4. Se evaluează inovarea și diversitatea metodologiilor în lucrările practice, observând impactul acestora asupra creativității elevilor (CP9).</p> <p>5. Evaluarea se bazează pe modul în care elevii își asumă rolurile și responsabilitățile în activitățile practice, analizată prin feedback și observații (CT3).</p>	<p>- <i>evaluare practică / orală</i></p> <p>- probe de evaluare formativă</p> <p>Obligatoriu: (caiet de lucrări practice și test docimologic)</p> <p>Una la alegere: referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)</p>	50%
Proiect			

Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

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

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

Standarde minime pentru nota 10:

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice			
Titularul activităților de seminar		Asistent doctorand Saul Pop			
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DID - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO – opțională, DF - facultativă				DO

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

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

II. Distribuția fondului de timp	Ore
II.a) Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II.c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	2
IV. Alte activități	-

Total ore studiu individual – II (a+b+c+d)	30
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	50
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	Nu este cazul.
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	● Sală de curs cu videoproiector
------------------------	----------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

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

Obiectivul general al disciplinei	– Expunerea principalelor teorii, modele și practici privind comunicarea, cu accent pe eficacitatea și aplicabilitatea practică a conceptelor în mediile profesionale.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Aplicații (seminar/laborator/proiect):	Nr. ore	Metode de predare	Obs
---	---------	-------------------	-----

1. Concepte introductive. Componente de bază în comunicare	2	prelegerea, discursul interactiv, dezbaterăa unor texte prezentări video conversația euristică conversația explicația, analiza de text individuală și/ sau în grup,
2. Modelele comunicării. Strategii de discurs: Rhetorical Triangle, Monroe's Motivated Sequence și cei 7 C ai comunicării	2	
3. Tehnici de redactare	2	
4. Comunicare și semiotică vizuală	2	
5. Comunicarea non-verbală	2	
6. De la idee la expunere. Tehnici eficiente de public speaking	2	
7. Comunicarea în era digitală. Impactul social media și instrumente utile	2	
8. Comunicarea pentru mase vs. comunicarea de nișă	2	
9. Promovarea prin comunicatele de presă. Strategii și tehnici	2	
10. Elemente introductive în marketing. Instrumente	2	
11. Comunicare antreprenorială și tehnici de negociere	2	
12. Campaniile de comunicare. Conceperea strategiilor. Tipuri de public	2	
13. Comunicarea de criză	2	
14. Reglementări și legislație aplicabilă în domeniul comunicării	2	

Bibliografie

Anderson, Greg, *How to Write a Paper in Scientific Journal Style and Format*, Bates College Department of Biology, 2009
Cristea, D, *Structurile psiho-sociale ale grupului si eficienta actiunii*, Editura Academica Bucuresti, 1984
Day, Robert, *How to Write and Publish a Scientific Paper*, 5th edition, Ornyx Press, 1998
Graur, Evelina, *Tehnici de comunicare*, Editura Mediamira, Cluj-Napoca, 2001
Noomen, G.W., *Stiinta comunicarii*, Editura Humanitas, Bucuresti, 1998
Prodan, Adriana, *Managementul de succes. Motivatie si comportament*. Collegium, Polirom, Iasi, 1999
Straton, Nichi, *Comunicarea*, Editura Stiintifica si Tehnica, Bucuresti, 1995
Vintan, L., *Scrierea si Publicarea Stiintifica*, University of Sibiu, 2009

Bibliografie minimală

Day, Robert, *How to Write and Publish a Scientific Paper*, 5th edition, Ornyx Press, 1998
Noomen, G.W., *Stiinta comunicarii*, Editura Humanitas, Bucuresti, 1998

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

– Tematica selectată pentru prelegeri și aprofundare prin studiu individual va permite absolventului să integreze în activitățile sale profesionale strategii de comunicare atât în mediul profesional de nișă, cât și comunicare de masă.

10. Evaluare

	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
	<ul style="list-style-type: none"> – Capacitatea de prelucrare a datelor obținute în cadrul unor cercetări teoretice și analiza rezultatelor; (CP4, CT1) – Capacitatea de aplicare a tehnicilor de muncă eficientă în echipa multidisciplinară cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere ierarhice; (CP4, CT1) 	Colocviu	100 %
10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs: Nu este cazul			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă Standarde minime pentru nota 5: însusirea principalelor noțiuni, idei, teorii; cunoașterea aspectelor de bază din domeniu;			

Standarde minime pentru nota 10: cunoștințe complexe, idei corect argumentate, capacitatea de a inova un produs practic pe baza conceptelor teoretice, parcurgerea bibliografiei.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
11.10.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

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	TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Sorin Rata				
Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Sorin Rata				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		33
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 (precizați):		

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Video proiector, laptop
Desfășurare aplicații	Lucrări practice
	• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, sala atletism, garduri, greutati, sector de saritura in lungime

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2 - Aplică strategii didactice CP3 - Asigură gestionarea colectivului de elevi CP6 - Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale
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"> Formarea cunoștințelor teoretice, metodice și organizatorice, precum și a priceperilor și deprinderilor practice necesare predării exercițiilor de atletism în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial în activitățile sportive școlare și extrașcolare ale elevilor (cercuri, asociații sportive, cluburi sportive etc.); CP1,
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CURS I Tehnica probelor de: <ul style="list-style-type: none"> Alergarea de viteză Alergarea de ștafetă 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 1. Cap.VII, pag 153-154 Bibliografie 3. Cap V. pag. 85-97 Bibliografie 3. Cap V.2. pag. 99-104
CURS II Tehnica probelor de: <ul style="list-style-type: none"> Alergarea de semifond Alergarea de fond Alergarea de mare fond 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap V.4, pag. 120-133
CURS III Tehnica probei de: <ul style="list-style-type: none"> Săritura în lungime cu 1pas ½ în aer 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 1. Cap.VII. pag.164-168 Bibliografie 3. Cap. VI. Pag. 147-159
CURS IV <ul style="list-style-type: none"> Săritura în înălțime 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 1. Cap.VII. pag. 217-225 Bibliografie 3. Cap. V.3.3. pag 190-199
CURS V Tehnica probelor de aruncari <ul style="list-style-type: none"> Aruncarea greutății cu translare 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap.VII. pag. 217-225
CURS VI Tehnica probelor de aruncari <ol style="list-style-type: none"> Aruncarea greutății cu piruietă 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap.VII. pag. 225-234
CURS VII Tehnica probelor de aruncari <ol style="list-style-type: none"> Aruncarea mingii de oină 	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap.IV. pag. 83-85 Bibliografie 1. Cap.VII. pag. 170-176
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> Alexe, D.A., Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași,2010 Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 			

2. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001
3. Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Lucrari practice -14 ore</p> <p>L.P. I Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de viteză Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de semifond- fond</p> <p>L.P.II Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de ștafetă</p> <p>L.P.III Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în lungime cu 1pas ½ în aer</p> <p>L.P.IV Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în înălțime</p> <p>L.P.V Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării mingii de oină</p> <p>L.P.VI Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării greutății cu translare</p> <p>L.P. VII Organizarea de competiții între studenți: triatlonul athletic</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p style="text-align: center;">Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.</p>	<p>Bibliografie 1. Cap.VII. pag.154-159 Bibliografie 1. Cap.VII. pag.160-164</p> <p>Bibliografie 3. Cap.V.2.. pag.99-102</p> <p>Bibliografie 1. Cap.VII. pag.164-1168</p> <p>Bibliografie 3. Cap.VI.3.3. pag.190-198</p> <p>Bibliografie 1. Cap.VII. pag.170-176</p> <p>Bibliografie 3. Cap.VII.1.1. pag.117-124</p>

Bibliografie

1. Alexe, D.A., Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010
2. Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001
3. Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002
4. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
5. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001

Bibliografie minimală

1. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
2. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001
3. Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007

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 viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportive, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea tehnici probelor atletice și a noțiunilor specifice atletismului (CP2, CP3, CP6,CT2)	Examen oral	50%

Lucrări practice	Demonstrarea corectă a exercițiilor din școala atletismului (CP2, CP3, CP6, CT2)	Verificare practică a alergării de viteză, alergării de ștafetă, săriturii în lungime cu 1 pas și ½ pași în aer și aruncării mingii de oină	50%
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei minimale;

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice
- progresul individual, frecvența la lucrările practice și atitudinea față de disciplină, însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic, teoretic și practic. Participare la 80 % lucrări practice.

Standarde minime pentru nota 10:

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FITNESS				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	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	21
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	23
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	22
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	69
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	

5. 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	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor CP10. Supervizează activități extracurriculare CP12. Însușește elevii în excursii didactice CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare
-------------------------	--

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de aplicare a acestora în diferite contexte la diferite categorii de persoane.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Scurt istoric al educației fizice și sportului	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 5-13 + PPT (pus la dispoziție)
Educația fizică și sportul fenomen social	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 14-20 + PPT (pus la dispoziție)
Noțiuni terminologice specifice educației fizice și sportului	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 21-24 + PPT (pus la dispoziție)
Fitness-ul. Definiție și caracteristici. Clasificări.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 24-37 + PPT (pus la dispoziție)
Fitness-ul. Componente	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 38-62 + PPT (pus la dispoziție)
Elemente de anatomia și fiziologia efortului	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 63-74 + PPT (pus la dispoziție)
Metode de lucru pentru îmbunătățirea condiției fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 75-78 + PPT (pus la dispoziție)
Calitățile motrice forța și rezistența	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 78-81, 82-83 + PPT (pus la dispoziție)
Calitatea motrică – viteza	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 81-82 + PPT (pus la dispoziție)
Calitățile motrice - îndemânare și mobilitate.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 83-86 + PPT (pus la dispoziție)
Exerciții calistenice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 86-88 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea în condiții diverse	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 88-93 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea condiției fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 94-97 + PPT (pus la dispoziție)

Generalități, probe de evaluare a condiției fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 98-105 + PPT (pus la dispoziție)
Baterii de teste pentru evaluarea condiției fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 106-118 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

7. Bompă, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>. (pus la dispoziție de titularul cursului)
9. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)
10. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
11. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
12. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie minimală

4. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
5. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005 (pus la dispoziție de titularul cursului)

Aplicații (Lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	Bibliografie 4. p. 11-18
Handbal – Consolidarea procedeelelor tehnicii specifice jocului în atac (prindere-pasare, dribling, aruncare) și în apărare (scoaterea mingii din dribling, atacarea brațului de aruncare, blocarea mingilor); Consolidarea elementelor de tactică individuală specifice jocului în atac (demarcaj, pătrundere, depășire) și apărare (marcaj, închiderea culoarului de pătrundere, contracararea depășirii). Joc bilateral	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	Bibliografie 4. p. 19-22
Volei - Consolidarea procedeelelor tehnicii specifice (preluarea din serviciu cu două mâini de jos, ridicarea înaltă, lovitura de atac, organizarea celor trei lovituri, lovitura de atac pe direcția elanului, blocajul individual). Joc bilateral.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	Bibliografie 4. p. 23-25
Dezvoltarea condiției fizice individuale.	4	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 4. p. 26-32
Fotbal - Consolidarea procedeelelor tehnicii specifice jocului în atac (protejarea mingii, driblingul) și în apărare (deposedarea adversarului). Consolidarea elementelor de tactică individuală specifice jocului în atac (demarcaj, depășire) și apărare (marcaj, dublaj). Joc bilateral.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	Bibliografie 4. p. 33-34
Baschet - Consolidarea procedeelelor tehnicii specifice jocului în atac (prindere-pasare, dribling, aruncare) și	2	intuitive	Bibliografie 4. p.

în apărare (scoaterea mingii din dribling). Consolidarea elementelor de tactică individuală specifice jocului în atac (demarcaj, pătrundere, depășire) și apărare (marcaj, închiderea culoarului de pătrundere). Joc bilateral.	2	(observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	35-36
Jogging, alergare – consolidarea, perfecționarea deprinderilor motrice de bază.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	Bibliografie 4. p. 37-38
Sporturi de combat - Consolidarea procedeele tehnice specifice în atac și apărare. Consolidarea procedeele tehnice prin luptă.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția)	Bibliografie 4. p. 39-40
Dans - Învățarea / Consolidarea pașilor de dans popular / latino / de societate.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 4. p. 41-42
Jocuri de mișcare - Consolidarea bagajului motric.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 4. p. 43-46
Natație - Consolidarea procedeele de înot craul și spate.	4	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 4. p. 47-50
Dezvoltare fizică generală. Testarea finală	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 4. p. 51-52

Bibliografie

1. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului)
2. Methode du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>. (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV) (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. Leuciu F.V., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
5. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)
6. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV)
7. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)

Bibliografie minimală

3. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciu F.V., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază	- examen scris și oral	50%

	ale fitnessului (CP7, CP10, CP12, CP13, CT1). - Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea condiției fizice, pregătire în condiții diverse, evaluarea fitnessului. (CP7, CP10, CP12, CP13, CT1).		
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea condiției fizice și participare activă (CP7, CP10, CP12, CP13, CT1).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (conceperea și susținerea unui proiect de lecție - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%

Standard minim de performanță

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

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

10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea condiției fizice

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului

Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea condiției fizice, pregătire în condiții diverse, evaluarea fitnessului

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea condiției fizice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
27.09.2024		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT					
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Lakhdari Elena					
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Vizitiu Lakhdari Elena					
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	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: 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		Laborator	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Laborator	28	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
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		28
II d) Tutoriat		2
III Examinări		4
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	65
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	• Sala de curs cu videoproiector • Materiale didactice: PC, videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar •
	Laborator • Bazin de înot, mod de organizare: frontal, grup, individual • Resurse materiale: cronometru, fluier, plute, labe, centuri etc.
	Proiect •

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP10. Supervizează activități extracurriculare CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări
Competențe transversale	CT3. Își asumă responsabilitatea

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

Obiectivul general al disciplinei	Realizarea conștientizării cu privire la relevanța natației și semnificația activităților fizice desfășurate în apă pentru menținerea și îmbunătățirea sănătății, precum și dezvoltarea de cunoștințe și abilități în ceea ce privește tehnica și metodică înotului. (CP2,CP3,CP10,CP11,CT2)
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de fundamentare teoretică. Influența înotului asupra organismului	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 5
2. Bazele tehnice ale înotului Legile plutirii și ale înaintării în apă Elementele tehnice fundamentale înotului Alunecarea	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 5-13
3. Modificarea rezistenței și a portanței hidrodinamice în funcție de viteze de înot Modificarea forțelor hidrodinamice în funcție de poziția și grosimea corpului Influența valurilor și a curenților asupra vitezei de înot.	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 5-13
4. Adaptări funcționale și efecte profilactice ale activității în apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	
5. Tehnica înotului craul, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 18-27
6. Tehnica înotului spate, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 28-37
7. Tehnica înotului bras, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag.38-43
8. Tehnica înotului fluture, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 44-48
9. Metode de învățare a înotului. Exerciții de acomodare cu apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 49-53
10. Mijloace pentru învățarea și perfecționarea procedeelor de înot	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag. 91-119
11. Mijloace pentru învățarea și perfecționarea starturilor și întoarcerilor	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.123-127
12. Planificarea lecțiilor de înot cu elevii	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.54-57
13. Înotul pentru copii a. Particularitățile învățării înotului la copii b. Metodica de învățare a înotului la copii c. Jocurile în apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.54-57
14. Înotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec Noțiuni generale despre Jocul de Polo, Înotul sincron, Săriturile în apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.65-68

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Botnarenco T., Diacenco E., Scortenschi, Inotul pentru copii, Chisinau, 2021 2. Cirla L., Jivan I., Inot, curs de bază, Editura ANEFS, Bucuresti, 1999 3. Cartea Federației Române de Natație și Pentatlon Modern, București, 2013-2016 4. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014

Aplicații 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodare subacvatică, jocuri în apă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 14-17 [1]-pag. 130
2. Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 20-23
3. Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 17-26
4. Repetarea procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 17-26
5. Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 33-37
6. Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 41-45
7. Repetarea procedurii bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 49-52
8. Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 56-59
9. Startul și întoarcerea în procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 24-27
10. Startul și întoarcerea în procedurii spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag.34-37
11. Startul și întoarcerea în procedurii bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag.42-43
12. Startul și întoarcerea în procedurii fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag.48
13. Inotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag.78-87
14. Probe practice	2	Demonstrație	

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Botnarenco T., Diacenco E., Scortenschi, Inotul pentru copii, Chisinau, 2021 2. Cirla L., Jivan I., Inot, curs de bază, Editura ANEFS, Bucuresti, 1999 3. Cartea Federației Române de Natație și Pentatlon Modern, București, 2013-2016 4. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura

Universității” Ștefan cel Mare” suceava, 2014 5. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ
1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității” Ștefan cel Mare” Suceava, 2014
2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului
Cursul Teoria și practica în sporturi de apă se regăsește și în alte planuri de învățământ similare din țară. Conținutul disciplinei vizează identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniul Educație fizică și sport.

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 și prezentarea tehnică și metodică a procedeelelor de înot (craul, spate, bras, fluture) a starturilor și întoarcerilor (CP2, CP10, CP11, CT3)-pondere din nota finală 40% Elaborarea unui referat din disciplina studiată (20 de pagini) (CP2, CP11, CT3)- pondere din nota finală 10%	Examen-Evaluare orală	50%
Curs			
Laborator	Capacitatea de a demonstra elementele și procedeele de înot (CP3,CP10,CP11, CT3)- pondere din nota finală 30% Elaborarea caietului de lucrări practice -înot (descrierea tehnică și metodică a celor 4 procedee de înot) (CP2, CP11, CT3)- pondere din nota finală 20%	Evaluare practică- Verificare sumativă	50%
Laborator			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Prezentarea cunoștințelor tehnice și metodice la una din cele 4 procedee de înot
Elaborarea unui referat din disciplina studiată (20 de pagini)

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Demonstrarea călcării apei-20 sec.

Demonstrarea procedeei tehnice craul

Demonstrarea procedeei tehnice spate

Înot 12,5m –procedee preferat

Elaborarea caietului de lucrări practice -înot (descrierea tehnică și metodică a celor 4 procedee de înot)

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
27.09.2024	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ					
Titularul activităților de curs						
Titularul activităților de seminar	Lector univ.dr. Rață Sorin					
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	COLOCVIU	
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară					DD
	Categorია 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		Seminar		Laborator	4	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs		Seminar		Laborator	56	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		14
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		11
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
II d) Tutoriat		2
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	41
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Preconții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Conții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• Bazin de înot, mod de organizare: grup, individual • Resurse materiale: cronometru, fluier, plute, labe, centuri etc.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2 - Aplică strategii didactice CP3 - Asigură gestionarea colectivului de elevi CP8 - Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare
Competențe transversale	CT3 - Își asumă responsabilitatea.

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

Obiectivul general al disciplinei	Conștientizarea rolului natației și importanța mișcării în mediul acvatic în vederea menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind principalele elemente de înot, salvare, prim ajutor și resuscitarea cardio-respiratorie.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ			

Aplicații 56 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodare subacvatică, jocuri în apă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.14-19
2. Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.20-23
3. Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.26-29
4. Repetarea procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	[3] -Pag.81-88
5. Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.41-45
6. Repetarea procedurii spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	[3] -Pag.89-98
7. Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.56-59
8. Repetarea procedurii bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[3] -Pag.99-104
9. Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.69-76
10. Repetarea procedurii fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	[3] -Pag.92-98
11. Înotul activitate de recreere și prevenire, programe de exerciții (I)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[8] -Pag.110-130
12. Înotul activitate de recreere și prevenire, programe de exerciții (II)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[8] -Pag.110-130
13. Înotul activitate de recreere și prevenire, programe de exerciții (III)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[8] -Pag.110-130
14. Salvarea de la înec	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7] -Pag.67
15. Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exerciții (I)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[3] -Pag.159-161
16. Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exerciții (II)	2	Explicație, demonstrație,	[3] -Pag.163-172

		repetare	
17. Salvarea la suprafață (prize) I	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7] -Pag.65-66
18. Salvarea la suprafață (prize) II	2	Explicație, demonstrație, repetare	[7] -Pag.65-66
19. Primul ajutor și resuscitarea –cardio-respiratorie	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] -Pag.83-87
20. Înotul pe grupe de vârstă (4-5 ani)-participare activă (I)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[6] -Pag.220-268
21. Înotul pe grupe de vârstă (4-5 ani)-participare activă (II)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[6] -Pag. 220-268
22. Înotul pe grupe de vârstă (6-8 ani)-participare activă (I)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[6] -Pag. 220-268
23. Înotul pe grupe de vârstă (6-8 ani)-participare activă (II)	4	Explicație, demonstrație, repetare	[4] -Pag.97-98
24. Înotul pe grupe de vârstă (9-10 ani)-participare activă (I)	4	Explicație, demonstrație, repetare	[6] -Pag. 220-268
25. Înotul pe grupe de vârstă (9-10 ani)-participare activă (II)	4	Explicație, demonstrație, repetare	[4] -Pag.98-99

Bibliografie

- [1] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
- [2] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
- [3] Botnarenco T., Râșneac B., Manual de înot pentru elevi, Editura Chișinău, 2013
- [4] Botnarenco T., Solonenco, G., Orientări metodologice în pregătirea înotătorilor de performanță, Editura Chișinău, 2013
- [5] Asociația Națională a Scafandrilor Profesioniști și Salvamarilor din România-Manualul Salvamarului, 2016.
- [6] Cartea federației române de natație și pentatlon modern 2013-2016
- [7] Cirla L., Jivan I., Inot curs de baza, Editura ANEFS, Bucuresti, 1999
- [8] Pentea D., R., Inotul activitate sanogena, Timisoara 1995

Bibliografie minimală

- [1] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
- [2] Asociația Națională a Scafandrilor Profesioniști și Salvamarilor din România-Manualul Salvamarului, 2016.

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

Cursul practic se regăsește și în alte planuri de învățământ similare din țară. Conținutul disciplinei vizează identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniul Educație fizică și sport.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar			
Laborator	Capacitatea de a demonstra elementele și procedeele de înot (CP2, CP3,CP8,CT3) Capacitatea de a simula tehnicile salvării de la înec (CP8,CT3) Capacitatea de a lucra cu copiii în apă (inițiere, avansați, performanță) (CP3,CP8)	Verificare formativă și sumativă-Evaluare practică	100%

Proiect			
Standard minim de performanță			
<p>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă</p> <p>Demonstrarea călcării apei-30 sec. Demonstrarea procedeeului tehnic craul Demonstrarea procedeeului tehnic spate Demonstrarea procedeeului tehnic bras Înot 25m –procedeul preferat Înot pe sub apă 7-10 m Demonstrarea unor prize de salvare la suprafață</p> <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> <p>Standarde pentru nota 10</p> <p>Demonstrarea călcării apei pe loc și cu deplasare-45 sec. Demonstrarea procedeeului tehnic craul Demonstrarea procedeeului tehnic spate Demonstrarea procedeeului tehnic bras Înot 25m –procedeul preferat Înot pe sub apă 10-15 m Demonstrarea unor prize de salvare la suprafață Demonstrarea modului de lucru cu copiii în apă (CP2, CP3,CP8,CT3)</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
		Lector univ.dr. Rață Sorin

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	41
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime -bazele fizice ale performanței - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități -dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator

		• resurse materiale: saltele, aparatura specifica sala de fitness
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP8 - Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare • CP12 - Însușește elevii în excursii didactice
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT3 - Își asumă responsabilitatea

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> - să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării; - să cunoască diverse tehnici de predare; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs		Nr.	Metode de	Observații
------	--	-----	-----------	------------

	ore	predare	
		Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Organizarea și planificarea activității Despre completarea caietului de practică Reguli și norme de protecția muncii. Datele personale ale studentului. Informații preliminare privind baza și a zona de practică Echipamente, certificare și adeverințe specifice.	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap I Pg.3-9
2. Organizarea deplasării spre baza de agrement Condiții specifice de siguranță în deplasare Locurile de popas și activități specifice Protejarea mediului înconjurător	4 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 1. Cap I Pg.10-15
3. Cunoașterea bazei de agrement. Aspecte generale. Impresii personale. Prezentarea colaboratorilor Tabel cu temele activităților propuse, mod de completare Orarul activităților studentului Desfășurarea activității în baza de agrement Tabel de observare și notare a activităților desfășurate în baza Condiții de promovabilitate Sarcinile studentului. Activități și ateliere Participarea la activități demonstrative	4 ore	Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografie 1. Cap II Pg. 15- 28
4. Activități didactice Ce este agrementul. Cunoașterea tipului de bază de agrement, a serviciilor oferite Baze de agrement în România Prezentare generală a bazelor de agrement Ce sunt bazele de agrement. Caracteristici generale Structura și clasificare. Prezentare unei baze la alegere	4 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliografie 1. Cap II Pg.28-36
5. Activități didactice demonstrative Informații privind completarea fișei de observație a activității demonstrative Fișă de observație asupra activității demonstrative	4 ore	Brainstorming Lucrul în grupe mici	Bibliografie 1. Cap III Pg. 36-42
6. Prezentarea unei zone de agrement Ce este o zonă de agrement Zone de agrement în România	4 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 1. Cap III Pg. 42- 47
7. Activități de observare, simulare și analiză Asistente la activități Fișe de observare și notare a activităților desfășurate în baza Asistențe la activitățile susținute de colegi Activități didactice demonstrative Sugestii metodice pentru întocmirea fișei de observație	4 ore	Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda	Bibliografie 1. Cap IV Pg. 47 -52

<p>8. Jocuri si activitati specifice bazelor de agreement Prezentarea jocurilor – aspecte generale, structura Tipuri de jocuri si obiective specifice</p>	4 ore	<p>KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap IV Pg. 52 – 60</p>
<p>9. Activități de observare, simulare și analiză Activitati si observatii Observații asupra activității didactice susținute de colegi Activități susținute de student. Propuneri personale, prezentare</p>	4 ore	<p>Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap IV Pg. 60 – 68</p>
<p>10. Activități de observare, simulare și analiză Activitati si observatii Activității didactice susținute de colegi Activități susținute de student - lecții de probă</p>	4 ore	<p>Intuitive (observarea – metoda acvariului)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap IV Pg. 68 – 75</p>
<p>11. Baze de agrement cu scop de instruire si dezvoltare personală. Organizarea grupelor de studiu Propuneri de activitati ale studentului Observații asupra activității propuse de colegi</p>	4 ore	<p>Învățarea experiențială (Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap V Pg. 76 -83</p>
<p>12. Consiliere și orientare Lecții de consiliere și orientare specifice bazelor de agrement Fișă de autoevaluare a studentului Fișă de studiu</p>	4 ore	<p>Intuitive (observarea – metoda acvariului)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap V Pg. 83 – 92</p>
<p>13.Lectii finale Susținerea de activități de probă, pe baza parametrilor stabiliți în fișa de apreciere; Susținerea activității finale (culturale, de educație fizică și sportivă) Proiectul de organizare. Propuneri personale Sugestii metodice pentru întocmirea unui plan de lecție Evaluarea activității personale. Autoevaluarea</p>	4 ore	<p>Învățarea experiențială (Metoda KOLB) Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap VI Pg. 95- 103</p>
<p>14. Lectii finale. Susținerea de activități de probă, pe baza parametrilor stabiliți în fișa de apreciere; Susținerea activității finale (culturale, de educație fizică și sportivă) Aprecierea colectivului Caracterizarea clasei Fișa individuală de evidență a rezultatelor Concluzii finale</p>	4 ore	<p>Intuitive (observarea – metoda acvariului)</p>	<p>Bibliografie 1. Cap VI Pg. 105- 112</p>
<p>Bibliografie</p>			
<p>1. Pricop G. - Caiet de lucrari practice pentru stagiul de practica in baze de agrement -Note de curs 2. Pricop G. 2014, Caiet de practică în unități de învățământ, Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava, 138 pagini, ISBN 978-973-66-437-3 3. Pricop G., LEUCIUC FLORIN, (2015), Caietul antrenorului de jocuri sportive, Editura Absolvent Plus, Suceava, 177 pagini, ISBN 978-606-93987-7-7 4. Pricop G., 2015, Kinesiologie,Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava, 225 pagini, ISBN 978-973-666-449-6 5. Pricop G., 2015, Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 92 pagini, ISBN 978-606-93987-6-0</p>			

6. **Popescu, A.** (2019). *Ghidul Planificării Evenimentelor în Spații de Agrement*. Editura Educațională.
7. **Radu, M.** (2021). *Managementul Bazei de Agrement: Teorie și Practică*. Editura Sport-Turism.
8. **Ionescu, L.** (2020). *Managementul Activităților Recreative în Baze de Agrement*. Editura Sport și Educație.
9. **Neagu, C.** (2018). *Strategii pentru Implementarea Activităților de Agrement*. Editura Universitară.
10. **Dumitru, F.** (2022). *Evaluarea Programelor de Agrement: Metodologie și Aplicații*. Editura Academica.
11. **Stanescu, R.** (2023). *Instrumente și Tehnici de Evaluare în Activități Recreative*. Editura Didactică și Pedagogică

Bibliografie minimală

1. G. Pricop - Caiet de lucrari practice pentru stagii de practica in baze de agrement -Note de curs
2. V. Cojocaru, L. Mircescu – Tabere și colonii, Editura Didactică și pedagogică, Bucureșt, 1987.

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

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

10. Evaluare

- 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
Lucrări practice	1. Criteriile includ contribuția personală la organizarea evenimentelor, evaluată prin observații și feedback de la participanți (CP8).	VERIFICARE ORALA - <i>suținerea de activități de probă cu tematică specificată</i> - portofoliu Obligatoriu: caiet de lucrări practice și test docimologic Una la alegere: referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.	50%
	2. Evaluarea se face prin observarea organizării și gestionării excursiilor, precum și feedback-ul elevilor despre experiențele practice (CP12).		50%
	3. Evaluarea se bazează pe modul în care elevii își asumă rolurile și responsabilitățile în activitățile practice, analizată prin feedback și observații (CT3).		
Proiect			

Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

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

beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator. Înșușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, parcurgerea bibliografiei minimale, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.

Standarde minime pentru nota 10:

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(Licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA
Facultatea	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	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Anul de studiu	II	SEMESTRUL	3	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
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)	30
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	Resurse materiale: PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT, soft-uri educaționale, CD-uri, DVD-uri, foi A4 și A3, planșe, filme You Tube.	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	Sală sport, sistem audio, televizoare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP 2. Aplică strategii didactice CP 3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP 5. Pregătește conținutul lecției CP 13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT 2. Competențe de autoconducere

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

Obiectivele generale ale	Formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice expresiei corporale,
--------------------------	---

disciplinei		dansului și euritmiei și diversificarea mijloacelor în vederea învățării deprinderilor de dans , însușirea deprinderilor de dans și a unei succesiuni metodice corecte în vederea aplicării lor optime, corecte, în procesul de instruire în școală.
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la tehnica și metodică dansului clasic și sportiv, precum și a mijloacelor de dans popular, aspecte fundamentale privind predarea dansului ca mijloc al educației fizice școlare.
	Lucrări practice	Formarea profilului de demonstrant privind stilurile de dans (standard, latino și popular) ce alcătuiesc conținutul expresiei corporale, la nivelul cerințelor modelului de gimnaziu(CP 2) Dobândirea capacității de organizare a momentelor artistico-sportive cu elemente de dans sportiv și folcloric(CP 3) Însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente (CP 5) Angrenarea studenților în vederea participării la spectacole culturale artistice și sportive studentești.(CP 13)

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
ANUL II - SEMESTRUL 3- curs 28 ore			
1. Prezentarea conținutului disciplinei Caracteristici generale ale expresiei corporale	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.5-9, (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
2. Conținutul și mijloacele expresiei corporale	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.10, (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
3. Caracteristici, componente și conținutul dansului	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.24-29 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
4. Acompaniamentul muzical, definiție, caracteristici; Noțiuni de bază ale expresivității muzicale	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.31 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
5. Corespondența dintre mișcare și acompaniamentul muzical	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.36 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
6. Dansul sportiv din perspectiva competițională; caracteristici generale ale dansului sportiv competițional	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.38 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
7. Poziții și mișcări specifice în dansul sportiv	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.40 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
8. Poziții și mișcări specifice în dans sportiv(poziția de plecare, poziția închisă, poziția de promenadă, poziția exterioară)	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.40 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
9. Dansuri din secțiunea standard-considerații generale	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.66 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
10. Valsul lent - noțiuni teoretice și metodice	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.68 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
11. Valsul vienez - noțiuni teoretice și metodice	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point.	Bibliogr.1. p.74 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).

12. Tango - noțiuni teoretice și metodice	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point	Bibliogr.1. p.79 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
13. Dansuri din secțiunea Latino - Americană: Samba, Cha – cha - cha - noțiuni teoretice și metodice	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point	Bibliogr.1. p.91-99 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
14. Euritmia – formă de exprimare artistică	2	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point	Bibliogr.1. p.124 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> DOBRESCU, T., (2006), Expresie corporală, dans și euritmie, Editura Pim, Iași MAGYAR E., HAVAȘ B., (1957), Exerciții de bază în dansul clasic, Editura de stat pentru imprimate și publicații, București MAGYAR E., MATEI G., (1965), Curs de dans, Comitetul de stat pentru cultură și artă, București 			
Bibliografie minimală			
1. DOBRESCU, T., (2006) , Expresie corporală, dans și euritmie, Editura Pim, Iași			

8.2. Aplicații (Seminar / laborator)	Nr.d e ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice – 14 ore = Sem VI Lecția 1: Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans: Pozițiile brațelor și picioarelor din dansul clasic Vals Vienez - Pasul de bază și întoarceri.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.2, p.20-25 (pus la dispoziție). Bibliogr.1., p.77(pus la dispoziție)
Lecția 2: Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans: Repetarea pozițiilor brațelor și picioarelor din dansul clasic Exerciții specifice dansului clasic pe mijlocul sălii: port de bras, plie, battement tendu, battement jette. Vals Lent - Pasul de bază și întoarceri.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.2, p.26 (pus la dispoziție). Bibliogr.1., p.71(pus la dispoziție)
Lecția 3: Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans: Repetarea exercițiilor specifice dansului clasic pe mijlocul sălii: port de bras, plie, battement tendu, battement jette. Tango - Pasul de bază și pasul de promenadă.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.2, p.28 (pus la dispoziție). Bibliogr.1., p.82(pus la dispoziție)
Lecția 4: Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans: Repetarea exercițiilor specifice dansului clasic pe mijlocul sălii: port de bras, plie, battement tendu, battement jette. Cha cha cha - Pasul de bază și întoarceri;	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1., p.101-102(pus la dispoziție)
Lecția 5: Repetarea pașilor de bază de vals vienez și întoarceri, deplasări, individual și pe perechi Realizarea unei coregrafii de vals vienez	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1., p.77(pus la dispoziție)
Lecția 6: Repetarea pașilor de bază de vals lent, întoarceri, deplasări, individual și pe perechi Realizarea unei coregrafii de vals lent	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1., p.71(pus la dispoziție)

Lecția 7 Repetarea pașilor de bază de tango întoarceri, deplasări, individual și pe perechi Realizarea unei coregrafii;	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1., p.82(pus la dispoziție)
Bibliografie: 1. DOBRESCU, T., (2006) , Expresie corporală, dans și euritmie, Editura Pim, Iași 2. DRAGOMIR, P., SCARLAT, E., (2004) , Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare, Editura Didactică și Pedagogică, București 3. JIPA I., (1972) , Lecții de gimnastică modernă, Editura Stadion, București 4. LUCA A., (1998) , Gimnastica în școală, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași 5. SIMA I., (1980) , Gimnastică ritmică curs de bază, Editura I.E.F.S., București 6. STOENESCU, G., (1978) , Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport-Turism, București			

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale expresiei corporale, dansului și euritmiei (CP2,CP3,CP 5, CP13) - Cunoașterea conținutului de mijloace de dans sportiv (CP2,CP3,CP5, CP 13, CT 2) - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a dansurilor sportive(CP 2, CP 3, CP 5, CP 13) - Cunoașterea mijloacelor de dans sportiv (CP2,CP3,CP 5, CT2)	- examen scris	50%
Lucrări practice	Prezentarea unei coregrafii impuse de profesor, alcătuită din pașii de dans studiați (vals Vinez, vals lent, tango, cha-cha-cha), executată pe perechi.	- colocviu individual	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) - curs

Recunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice dansului, expresiei corporale și euritmiei, cunoașterea tehnicii specifice de predare a mijloacelor de dans clasic și a mijloacelor de dans sportiv și parcurgerea bibliografiei minimale;

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci) – aplicații practice

Participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru și prezentarea unei coregrafii (impuse), care să cuprindă pași de vals Vinez, vals lent, tango, cha-cha-cha.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2024		
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
26.09.2024		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
26.09.2024		
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	
26.09.2024		

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

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

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

II Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	30
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP2 - Aplică strategii didactice • CP9 - Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT3 - Iși asumă responsabilitatea

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> - să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării; - să cunoască diverse tehnici de predare; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Curs 1: Introducere în autoapărare</p> <p>Definirea autoapărării</p> <p>Importanța autoapărării în viața de zi cu zi</p> <p>Filosofia artei marțiale în autoapărare</p> <p>Aspecte legale ale autoapărării</p> <p>Obiectivele cursului</p> <p>Răspunderea personală în autoapărare</p> <p>Provocările întâmpinate în autoapărare</p>	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Curs pg 5 - 9 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 2: Noțiuni de bază în autoaparare	2ore	Intuitive	Bibliograf 1. Curs pg 10 - 15

Principii fundamentale ale autoapărării Tehnici esențiale de bază Conceptele de forță și control Etica în practicile de autoapărare Importanța adaptabilității tehnicilor		(observarea – metoda acvariului)	Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 3: Tehnica de atac specifica autoapararii Lovituri specifice, cu membrele superioare pumn, cot Lovituri specifice cu membrele inferioare, picior, talpa, genunchi Combinatii specific de atac	2ore	Jocul de rol Învățarea experențială (Metoda KOLB)	Bibliograf 1. Curs pg 16 - 24 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 4: Tehnica de aparare Blocaje si devieri Parari pentru oprirea atacului Contraatacul. Aparare si atac Evaluarea eficienței tehnicilor Exerciții de practică pentru tehnici	2ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	Bibliograf 1. Curs pg 25 - 36 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 5: Lupta corp la corp Utilizarea corpului ca armă Prize si iesiri din situatii de prize Imobilizări și controlul adversarului Exerciții de practică pentru tehnici Evaluarea eficienței tehnicilor	2ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliograf 1. Curs pg 37 - 41 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 6: Autoaparare in situatii diverse Autoapărare împotriva atacului armat Autoapărarea împotriva cainilor Autoapărarea împotriva atacurilor psihice Autoapărarea in situatii de bullying	2ore	Brainstorming	Bibliograf 1. Curs pg 42 - 51 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 7: Utilizarea obiectelor uzuale Obiecte de zi cu zi ca arme de autoapărare. Exemple Tehnici de utilizare a obiectelor în autoapărare Considerații legale privind utilizarea obiectelor Apărarea împotriva atacurilor cu obiecte Exerciții de practică cu obiecte uzuale	2ore	Lucrul în grupe mici	Bibliograf 1. Curs pg 52 - 61 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 8: Autoapărarea în diverse situații de risc Identificarea situațiilor de risc. Recunoașterea semnelor de pericol Autoapărarea în cazul atacurilor fizice Apărarea în cazul hărțuirii Autoapărarea în transportul public Prevenirea și gestionarea conflictelor Tehnici specifice pentru diferite situații Exerciții de simulare a situațiilor de risc	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Curs pg 62 - 71 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 9: Protejarea bunurilor personale Securizarea locuinței Tehnici de apărare a autoturismului Apărarea membrilor familiei Exerciții de protecție a bunurilor Crearea unui plan de siguranță Evaluarea riscurilor legate de bunuri Importanța comunicării cu familia despre siguranță	2ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliograf 1. Curs pg 72 - 79 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 10: Aspecte psihologice ale autoapărării Importanța mentalității în autoapărare Gestionarea fricii și anxietății Deciziile rapide în situații de urgență Tehnici de relaxare și concentrare Pregătirea mentală Importanța încrederii în sine Exerciții de fortificare a minții	2ore	Jocul de rol	Bibliograf 1. Curs pg 80 - 86 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 11: Tehnici de supraviețuire			Bibliograf 1. Curs pg 87 - 95

Atitudinea preventive Cum se supraviețuiește. Reguli generale Pregătirea unei calatorii. Echipamentul Prioritățile în supraviețuire Cautarea ajutoarelor Importanța autoevaluării pentru situații de supraviețuire	2ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 12: Modalități de antrenament Structura unui antrenament de autoapărare Exerciții de forță și rezistență Practica tehnicilor de autoapărare Antrenamente în grup vs. Individuale Importanța pregătirii fizice Monitorizarea progresului personal Exerciții de grup pentru coeziune	2ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Jocul de rol	Bibliograf 1. Curs pg 96 - 105 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 13: Autoapărare în context urban Strategii pentru siguranța în mediul urban Identificarea locurilor periculoase. Importanța conștientizării mediului Apărarea în mulțimi Utilizarea tehnologiei pentru siguranță Planificarea rutei de deplasare	2ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliograf 1. Curs pg 106-116 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 14: Anatomie practica Structura corpului uman relevantă pentru autoapărare Puncte vulnerabile ale corpului Importanța mobilității și flexibilității Pregătirea fizică specifică Exerciții de întărire musculară Risc de accidentări și prevenire	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliograf 1. Curs pg 117 - 127 Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

11. Pricop G – Tehnici de autoapărare – note de curs 2024
12. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
13. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005
14. Hantău, I., Bocioacă, - Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
15. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
16. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
17. Lascu, V., G., - Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
18. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare
19. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
20. Orlandi, R., - Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

9. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
10. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
11. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LUCRĂRI PRACTICE 14 ORE			
8. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnicii de bază - Mijloace ale autoaparării fizice - Echipamentul, posturile, caderile - Pozițiile de gardă. Distanțele. - Cele 10 forme – exercitiile 1 si 2	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.2 pg 7-11
9. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază Elemntele specifice doborarilor - Prizele, impingerile, dezechilibrările - Autoapărare contra atacurilor prin impingeri si prize. - Cele 10 forme – exercitiile 3 si 4	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.3 pg 17- 20
3. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază - Loviturile. Generalitati, pozitii de lupta, distante, deplasările	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.6 pg 50-

- Autoapărarea contra loviturile cu membrele superioare - Cele 10 forme – exercitiile 1-4			60
12. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul capului - Eschivele Apărarea prin eschive. - Apărarea cu palma circular orizontal din exterior spre interior. - Apărarea cu palma circular orizontal din interior spre exterior. - Cele 10 forme – exercitiile 4 - 6	2ore		Bibliografie 2.6 pg 61-65
13. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de autoapărare contra loviturilor directe cu membrele inferioare la nivel mediu. - Măturarea cu antebrațul la nivel mediu si la nivel jos - Cele 10 forme – exercitiile 1-6	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	Bibliografie 2.6 pg 89-98
14. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnice de secerare, doborâre și aruncare la sol - Secerare mică exterioară. Secerare mare exterioară. - Cele 10 forme – exercitiile 1-6	2ore	intuitive practice(exersarea)	Bibliografie 2.3 pg 20-24
15. Metodica învățării atacului asupra punctelor și zonelor vitale. - Atacul punctelor și zonelor vitale frontale. Evaluare finală	2ore		Bibliografie 1.8 pg 83-90

Bibliografie

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
3. Galan,D.,Curs de autoapărare pentru studenți,anull de studiu,Editura Cartea universitară,București,2005
4. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
5. Lascu,V.,G.,-Judo,Editura Sport-Turism,București,1986
6. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992

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

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

10.Evaluare

- 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	1.Se evaluează diversitatea și adaptabilitatea strategiilor didactice utilizate, observând impactul acestora asupra implicării elevilor și a rezultatelor lor. Feedback-ul de la studenți și colegi va fi esențial	Scris si oral	50%

	(CP2). 2.Criteriile includ inovația și diversitatea metodelor de predare, evaluând efectul acestora asupra gândirii critice și creativității elevilor, observate în activitățile desfășurate. (CP9). 3. Se evaluează implicarea în activități și proiecte, precum și capacitatea de a-și asuma roluri și responsabilități, analizată prin feedback și observații (CT3).		
Laborator	1. Se evaluează eficiența strategiilor utilizate în cadrul lucrărilor practice, observând impactul asupra învățării și angajării elevilor (CP2). 2. Se evaluează inovarea și diversitatea metodologiilor în lucrările practice, observând impactul acestora asupra creativității elevilor (CP9). 3.Evaluarea se bazează pe modul în care elevii își asumă rolurile și responsabilitățile în activitățile practice, analizată prin feedback și observații (CT3).	- <i>evaluare practică / orală</i> - probe de evaluare formativă Obligatoriu: (caiet de lucrări practice și test docimologic Una la alegere: referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)	50%
Proiect			

Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

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

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

Standarde minime pentru nota 10:

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

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