

## FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

### 1. Date despre program

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                            |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE                |
| Ciclul de studii                  | MASTERAT   |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE ÎN LICEU   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de seminar | Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius   |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | I | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   | DI     |

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

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp   | ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 25  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 25  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 20  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III.Examinări  | 2   |
| IV. Alte activități:   |     |

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 70  |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 100 |
| Numărul de credite                       | 4   |

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

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

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

|                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| Desfășurare a cursului | • Videoprojector, dvd-uri, cd-uri   |
| Desfășurare aplicații  | Seminar<br>• planșe, scheme, figuri |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare</li> <li>CP2. Aplică strategii didactice</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT1. Competențe sociale și de comunicare</li> </ul>   |

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

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

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

## 8. Conținuturi

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

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

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

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

**10. Evaluare**

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

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

| Tip activitate | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare     | Pondere din nota finală |
|----------------|---|------------------------|-------------------------|
| Curs           | - evaluarea unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale primite; (CP1, CP2, CT1) | - examen scris și oral | 50%                     |

|         |  |  |     |
|---------|--|--|-----|
|         | - evaluarea capacității de aplicare a informațiilor primite într-o cerință dată; (CP1, CP2, CT1)<br>- evaluarea capacității de comunicare scrisă; (CP1, CP2, CT1)                |  |     |
| Seminar | - evaluarea unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale primite; (CP1, CP2, CT1)<br>- formarea capacității de comunicare verbală orală; (CP1, CP2, CT1) | Prezentarea orală unei teme date în cadrul unui seminar sub formă de PPT | 50% |

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

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

Prezența a 50% din cursuri

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

îndeplinirea celor 2 criterii de evaluare seminar

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

Prezența a 70% din seminarii pe parcursul semestrului

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(masterat)

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

|                                    |   |           |   |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | Biomecanica motricității  |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | I | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   | DI     |

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

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru   | ore |
| II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 32  |
| II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 30  |
| II.b) Pregătire seminar/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                            | 10  |
| II.d) Tutoriat   |     |
| III. Examinări   | 3   |
| IV. Alte activități:   |     |

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

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

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

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

|                        |   |
|------------------------|---|
| Desfășurare a cursului | • resurse materiale: sala de curs, banci, scaune, videoproiector                  |
| Desfășurare aplicații  | Seminar • resurse materiale: Sala de seminar, Calculatoare, Aparatura electronica |
|                        | Laborator •   |
|                        | Proiect •   |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP11. Urmează tendințele de pe piața echipamentelor sportive</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CT2. Competențe de autoconducere</li> </ul>                             |

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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului. (CT2,CP11)</li> </ul> |
|-----------------------------------|---|

## 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore       | Metode de predare                             | Observații  |
|--|---------------|---|---|
| <b>Curs teoretic = 14 ore</b>  | <b>14 ore</b> | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009<br>Disponibil la biblioteca USV<br>PPT pus la dispoziție<br>Bibliografie [6] |
| <b>1) Biomecanica generală</b><br>- definiție și obiectul de studiu al biomecanicii<br>- concepte fundamentale ale biomecanicii<br>- particularitățile biomecanice ale aparatului locomotor<br>- noțiuni de biomecanică generală | 2 ore         |   |   |
| <b>2 MECANISMELE GENERALE ALE LOCOMOȚIEI</b><br>- Pârghiile osoase<br>- centrul de greutate<br>- centrul suprafeței corpului uman<br>- forțele interne și externe  | 2 ore         |   | Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009<br>Disponibil la biblioteca USV<br>PPT pus la dispoziție<br>Bibliografie [6] |
| <b>3 BIOMECANICA MEMBRULUI SUPERIOR</b><br>- biomecanica articulației scapulo-humerale<br>- biomecanica antebrațului<br>- biomecanica cotului<br>- (2 ore)   | 2 ore         |   | Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009<br>Disponibil la biblioteca USV<br>PPT pus la dispoziție<br>Bibliografie [6] |
| <b>4 BIOMECANICA MEMBRULUI INFERIOR</b><br>- Femurul, încărcarea femurului<br>- Biomecanica articulației femuro-tibiale<br>- Biomecanica gleznei (2 ore)   | 2 ore         |   |   |
| <b>5 BIOMECANICA COLOANEI VERTEBRALE</b><br>- Mișcările coloanei vertebrale<br>- Curburile coloanei vertebrale<br>- Segmentul motor al coloanei vertebrale (2 ore)   | 2 ore         |   | Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009<br>Disponibil la biblioteca USV<br>PPT pus la dispoziție                     |
| <b>6 BIOMECANICA MERSULUI</b><br>- Caracteristicile pasului<br>- Pasul dublu<br>- Biomecanica activității musculare în mers<br>- (2 ore)   | 2 ore         |   |   |
| <b>7 BIOMECANICA ALERGĂRII</b><br>- Pasul alergător<br>- Caracteristicile alergării<br>- protocoale de măsurare a vitezei (2 ore)  | 2 ore         |   | Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009<br>Disponibil la biblioteca USV  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | PPT pus la dispozitie<br>Bibliografie [6] |
|--|--|--|---|

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimala

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

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)   | Nr. ore       | Metode de predare                             | Observații                                |
|---|---------------|---|---|
| <b>Seminarii</b>  | <b>14 ore</b> | Verbale                                       | PPT pus la dispozitie<br>Bibliografie [6] |
| <b>1 Biocinematica</b><br><i>Spațiul și timpul în mecanica clasică, viteza și accelerația unui mobil, tipuri de mișcări întâlnite în natură (2 ore)</i>             | 2 ore         | (expunerea, explicația, conversația),         | PPT pus la dispozitie<br>Bibliografie [2] |
| <b>2 Biodinamica</b><br><i>Principiile fizicii Newtoniene (2 ore)</i>   | 2 ore         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | PPT pus la dispozitie                     |
| <b>3 Tipuri de forțe întâlnite în mecanică</b><br><i>Tipuri de forțe întâlnite în mecanică, tensiunea din fir și forța de reacțiune normală (2 ore)</i>             | 2 ore         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | PPT pus la dispozitie                     |
| <b>4 Biocinetica</b><br><i>Lucrul mecanic, Energia cinetică și potențială, Puterea și randamentul (2 ore)</i>   | 2 ore         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | PPT pus la dispozitie<br>Bibliografie [2] |
| <b>5 Biostatica. Pârghii</b><br><i>Echilibrul corpurilor, Centrul de greutate al corpului uman, Tipuri de pârghii în corpul uman (2 ore)</i>                        | 2 ore         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | PPT pus la dispozitie                     |
| <b>6 Proprietăți elastice ale mușchilor și oaselor</b><br><i>Tensiuni și deformați, deformația de alungire, comprimare și de torsiune (2 ore)</i>                   | 2 ore         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | PPT pus la dispozitie<br>Bibliografie [2] |
| <b>7 Funcționalitatea articulației genunchiului</b><br><i>Suprafețele articulare, mijloace de unire, ligamentele genunchiului și rolul acestora în mers (2 ore)</i> | 2 ore         | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | PPT pus la dispozitie<br>Bibliografie [2] |

#### Bibliografie

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

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

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

10. **Evaluare**

10.1 **Standard minim de performanță evaluare curs**

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

| Tip activitate | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|----------------|---|---|-------------------------|
| Curs           | Evaluarea cunostintelor teoretice<br>Cunoașterea conceptelor de bază ale biomecanicii<br>Abilitatea de a rezolva subiectele de examen<br>Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activitati pentru perfectionarea si dezvoltarea sa profesionala (CT2, CP11) | - examen oral   | 50%                     |
| Seminar        | Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului  | - colochiu individual<br>Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere | 50%                     |
| Laborator      |   |   |                         |
| Proiect        |   |   |                         |

Standard minim de performanță

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

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

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

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |



## FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

### 1. Date despre program

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                            |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE                  |
| Ciclul de studii                  | MASTER   |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | FITNESS ȘI AGREMENT   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Prof. univ. dr. Leuciu Florin Valentin  |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. Leuciu Florin Valentin / lector dr. Larionescu Virgil                             |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | 1 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   | DI     |

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

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

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

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

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

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

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

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Desfășurare a cursului | - PC 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 transversale | CP10. Supervizează activități extracurriculare<br>CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice |
|-------------------------|---|

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | CT1. Competențe sociale și de comunicare |
|-------------------------|--|

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

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

**8. Conținuturi**

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare                               | Observații  |
|--|---------|---|---|
| Starea actuală a societății umane  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 5-13 + PPT (pus la dispoziție)         |
| Conceptul de fitness   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 14-15 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Componentele fitness-ului: clasificare, componente, principii de lucru. Sportul pentru toți                      | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 16-19 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Compoziția corporală și echilibrul energetic   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 20-23 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Alimentația și practicarea exercițiilor fizice   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 24-28 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Îmbunătățirea condiției fizice (viteza)  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 35-38 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Îmbunătățirea condiției fizice (capacități coordinative și mobilitate)   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 41-47 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Îmbunătățirea condiției fizice (forță și rezistență)   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 29-34, 39-40 + PPT (pus la dispoziție) |
| Exercițiile calistenice și metoda Pilates. Metode antrenament  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 48-59, + PPT (pus la dispoziție)       |
| Nivelul de percepție a efortului fizic. Rolul muzicii în practicarea exercițiilor                                | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 60-63, + PPT (pus la dispoziție)       |
| Vârsta și condiția fizică (creștere și dezvoltare, procesul de îmbătrânire, modificări fiziologice la vârstnici) | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 64-68, + PPT (pus la dispoziție)       |
| Obiceiuri sănătoase în practicarea exercițiilor fizice   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 69-71, + PPT (pus la dispoziție)       |
| Evaluarea condiției fizice la diferite categorii de populație (copii, tineri, adulți, vârstnici)                 | 4       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 8. p. 72-115, + PPT (pus la dispoziție)      |

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

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

| Aplicații (lucrări practice)   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații               |
|--|---------|--|--------------------------|
| Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială  | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 75-76 |
| Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței  | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 29-34 |
| Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei                    | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 35-38 |
| Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale capacităților coordinative | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 41-44 |
| Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale rezistenței                | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 39-40 |

|  |   |  |                          |
|--|---|--|--------------------------|
| Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 48-63 |
| Dezvoltare fizică generală. Testarea finală  | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 5. p. 75-76 |

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

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

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, din ciclul de masterat profesional, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale prin folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student.

#### 10. Evaluare

| Tip activitate | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare     | Pondere din nota finală |
|----------------|---|------------------------|-------------------------|
| Curs           | - Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului (CP10, CP 12, CT1).<br>- Cunoașterea activităților specifice: îmbunătățirea condiției | - examen scris și oral | 50%                     |

|   |  |   |     |
|---|--|---|-----|
|   | fizice, vârsta și condiția fizică, efectele îmbătrânirii asupra condiției fizice (CP10, CP 12, CT1). |   |     |
| Lucrări practice  | Exersarea în structuri specifice fitnessului, participare activă (CP10, CP 12, CT1).                 | - evaluarea potențialului motric prin probe de control<br>- probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere) | 50% |
| Standard minim de performanță   |  |   |     |
| Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator. |  |   |     |
| 10.1. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice fitnessului.<br>10.2. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului.   |  |   |     |
| Standard pentru nota 10   |  |   |     |
| CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului.<br>LUCRĂRI PRACTICE: Cunoașterea activităților specifice: îmbunătățirea condiției fizice, vârsta și condiția fizică, efectele îmbătrânirii asupra condiției fizice.<br>Exersarea în structuri specifice fitnessului.   |  |   |     |

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

## FIȘA DISCIPLINEI

### 11. Date despre program

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                            |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE                  |
| Ciclul de studii                  | MASTER   |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

### 12. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | METODICA HANDBALULUI ÎN LICEU   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin   |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | 1 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   | DI     |

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

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru   | ore |
| II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 30  |
| II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 15  |
| II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 24  |
| II.d) Tutoriat   |     |
| III. Examinări   | 3   |
| IV. Alte activități (precizați):   |     |

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

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

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

### 15. 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   |   |

### 16. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe transversale | CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>CP5. Pregătește conținutul lecției<br>CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor |
| Competențe profesionale | CT1. Competențe sociale și de comunicare  |

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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Obiectivul general al disciplinei | Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor individuale și colective din jocul de handbal, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire. |
|-----------------------------------|---|

**18. Conținuturi**

| Curs  | Nr. ore | Metode de predare                               | Observații   |
|---|---------|---|--|
| Lecția de educație fizică în ciclul liceal. Programa pentru disciplina Educație Fizică în liceu | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p. 5-40 + PPT (pus la dispoziție)  |
| Caracteristicile jocului de handbal. Conținuturile disciplinei Handbal în ciclul liceal         | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p. 41-53 + PPT (pus la dispoziție) |
| Elemente și procedee tehnice  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p. 54-67 + PPT (pus la dispoziție) |
| Tactica jocului de handbal  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p. 68-74 + PPT (pus la dispoziție) |
| Sisteme de joc în atac și apărare. Fazele atacului și apărării la handbalul în școală           | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p. 75-83 + PPT (pus la dispoziție) |
| Particularitățile de vârstă ale elevilor de liceu. Noțiuni de regulament                        | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p.84-96 + PPT (pus la dispoziție)  |
| Pregătirea echipei reprezentative de handbal a liceului. Participarea în competițiile școlare   | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 4. p.97-110 + PPT (pus la dispoziție) |

**Bibliografie**

1. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000
2. Ghervan P. - Handbal teorie, metodică și practică, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2006
3. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu – îndrumar practico-metodic, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2019
4. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu (note de curs) (pus la dispoziție de titularul cursului)

**Bibliografie minimală**

1. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000
2. Ghervan P. - Handbal teorie, metodică și practică, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2006
3. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu – îndrumar practico-metodic, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2019
4. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu (note de curs) (pus la dispoziție de titularul cursului)

| Aplicații (lucrări practice)   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații               |
|--|---------|--|--------------------------|
| Poziția fundamentală în atac și apărare. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 11-21 |
| Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.                       | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 22-33 |

|   |   |  |                          |
|---|---|--|--------------------------|
| Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.  | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 34-46 |
| Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și în apărare (Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere, Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul) | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 48-55 |
| Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și în apărare (Depășirea – contracararea depășirii)  | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 56-69 |
| Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului.<br>Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului  | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 70-83 |
| Consolidarea elementelor de tactică colectivă în atac și apărare  | 2 | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 1. p. 84-86 |
| <b>Bibliografie</b>   |   |  |                          |
| 1. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic), ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava                                       |   |  |                          |
| 2. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV HANDBAL - ÎNDRUMAR PRACTICO-METODIC, Ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava                  |   |  |                          |
| <b>Bibliografie minimală</b>  |   |  |                          |
| 1. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic), ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava                                       |   |  |                          |

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în educație fizică și sport, înarmându-l pe acesta cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea predării acestei discipline la un nivel optim, punând accent pe 4 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic, regulament și participarea în competițiile școlare.

### 20. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

| Tip activitate   | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|------------------|---|---|-------------------------|
| Curs             | - Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal (CP3, CP5, CP14, CT1).<br>- Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal (CP3, CP5, CP14, CT1).<br>- Cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal (CP3, CP5, CP14, CT1). | - examen scris și oral  | 50%                     |
| Lucrări practice | Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc  | - 2 complexe tehnico-tactice, joc<br>- probe de evaluare formativă (test docimologic, | 50%                     |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de handbal, participare activă (CP3, CP5, CP14, CT1). | referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive) |  |
|--|---|---|--|

**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 teoriei jocului de handbal.

10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea și demonstrarea izolat a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de handbal.

**Standarde minime pentru nota 10:**

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

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

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

**FIȘA DISCIPLINEI  
(Masterat)**

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

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

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

|   |           |      |    |         |  |                  |    |         |  |
|---|-----------|------|----|---------|--|------------------|----|---------|--|
| Număr de ore pe săptămână               | 2         | Curs | 1  | Seminar |  | Lucrări practice | 1  | Proiect |  |
| Totalul de ore din planul de învățământ | <b>28</b> | Curs | 14 | Seminar |  | Lucrări practice | 14 | Proiect |  |

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp   | ore |
| II a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 20  |
| II b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 25  |
| II c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 24  |
| II d. Tutoriat   |     |
| III. Examinări   | 3   |
| IV. Alte activități:   |     |
| Total ore studiu individual  | 69  |
| Total ore pe semestru  | 100 |
| Numărul de credite   | 4   |

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

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

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

|                        |                  |  |
|------------------------|------------------|--|
| Desfășurare a cursului |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>resurse materiale: PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT, soft-uri educaționale, CD-uri, DVD-uri, foi A4 și A3, planșe.</li> <li>mod de organizare: frontal</li> <li>metode utilizate în predare: prelegere, explicație, curs interactiv, joc de rol</li> <li>mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>resurse materiale: planșe. Kinograme, video-proiector, cărți.</li> </ul>  |
| Desfășurare aplicații  | Lucrări practice | <ol style="list-style-type: none"> <li>- metode: verbale (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea), evaluarea.</li> <li>- resurse procedurale: grup /pereche, individual</li> <li>- resurse materiale: materiale didactice specifice</li> <li>mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>resurse materiale: saltele de gimnastică, obiecte portative(bastoane, corzi, panglici, cercuri, mingi), aparate de gimnastică, ladă de gimnastică, capra de gimnastică, trambulina semielastică.</li> </ol> |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  | Proiect   |  |   |  |
| <b>6. Competențe specifice acumulate</b>   |   |  |   |  |
| Competențe profesionale  | C.P.3. Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>C.P.5. Pregătește conținutul lecției<br>C.P.14. Evaluează progresul școlar al elevilor  |  |   |  |
| Competențe transversale  | C.T.1. Competențe sociale și de comunicare  |  |   |  |
| <b>7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)</b>   |   |  |   |  |
| Obiectivul general al disciplinei  | Formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice gimnasticii și diversificarea mijloacelor în vederea învățării elementelor acrobatice din conținutul gimnasticii la liceu, însușirea săriturilor la aparatele de gimnastică și a unei succesiuni metodice corecte în vederea aplicării lor optime, corecte, în procesul de instruire în liceu. |  |   |  |
| Obiectivele specifice  | Curs  | C.P.5 Pregătește conținutul lecției<br>C.T.1. Competențe sociale și de comunicare  |   |  |
|  | Seminar   |  |   |  |
|  | Laborator   | C.P.3. Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>C.P.5. Pregătește conținutul lecției<br>C.P.14. Evaluează progresul școlar al elevilor<br>C.T.1. Competențe sociale și de comunicare |   |  |
|  | Proiect   |  |   |  |
| <b>8. Conținuturi</b>  |   |  |   |  |
| <i>CURS - 14 ore</i>   |   | Nr. ore  | Metode de predare   | Observații   |
| 1. Conținutul și particularitățile gimnasticii în cadrul lecției de educație fizică la nivel liceal<br>Reflectarea conținutului gimnasticii în curriculum-ul liceal la disciplina "Educație fizică"  |   | 2  | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>PPT, planșe, vizionare<br>filme. Observația | Bibliografie 12, p.13-25 (pus la dispoziție).<br>Bibliografie 12, p.27-32 (pus la dispoziție). |
| 2. Conținuturi de gimnastică acrobatică pentru clasele a IX- a, a-X-a, a – XI- a și a XII –a<br>Elemente acrobatice statice și dinamice<br>Variante de legări de elemente și linii acrobatice<br>Modele de exerciții liber alese, la sol   |   | 2  | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>PPT, planșe, vizionare<br>filme. Observația | Bibliografie 12, p.33-51 (pus la dispoziție).<br>Bibliografie 4, p.98-106                      |
| 3. Conținuturi de gimnastică acrobatică pentru clasele a IX- a, a-X-a, a – XI- a și a XII –a<br>Sărituri la capră: În sprijin depărtat, în sprijin ghemuit printre brațe, în sprijin depărtat cu întoarcere.<br>Sărituri la lada de gimnastică: cu rostogolire la lada situată longitudinal; cu sprijin (în depărtat, ghemuit) pe lada așezată transversal |   | 2  | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>PPT, planșe, vizionare<br>filme. Observația | Bibliografie 1, p.226 - 231<br>(Biblioteca USV)  |
| 4. Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală în lecțiile de educație fizică la liceu<br>Principiile de alcătuire a unui complex de dezvoltare fizică armonioasă   |   | 2  | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>PPT, planșe, vizionare<br>filme. Observația | Bibliografie 6, p.37-42 (pus la dispoziție)  |
| 5. Rolul exercițiilor de gimnastică ritmică în lecțiile de educație fizică la liceu  |   | 2  | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming   | Bibliografie 8, p.17-23 (pus la dispoziție)  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația  |  |
| 6. Gimnastica aerobică și rolul exercițiilor aerobice în lecțiile de educație fizică la liceu   | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația | Bibliografie 7, p.17-24 (pus la dispoziție)  |
| 7. Rolul mijloacelor de gimnastică acrobatică, ritmică, aerobică în alcătuirea programelor pentru spectacole și manifestări artistice școlare | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația | Bibliografie 7, p.25-32 (pus la dispoziție). |

### Bibliografie

|  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași</li> <li>2. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați</li> <li>3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1</li> <li>4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2</li> <li>5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpressicus, București.</li> <li>6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, București.</li> <li>7. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisavaros, București.</li> <li>8. STOENESCU, G., (1978), Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport – Turism, București</li> <li>9. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisavaros, București.</li> <li>10. TALAGHIR, L-GH., (2010), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați</li> <li>11. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport - Turism, București</li> <li>12. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București</li> </ol> |
|--|

### Bibliografie minimală

|   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LUCA A., (1987), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași</li> <li>2. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpressicus, București.</li> <li>3. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, București.</li> <li>4. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisavaros, București.</li> <li>5. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisavaros, București.</li> <li>6. STOENESCU, G., (1978), Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport – Turism, București</li> <li>7. TALAGHIR, L-GH., (2010), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați</li> </ol> |
|---|

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)  | Nr. ore | Metode de predare  | Observații  |
|--|---------|--|---|
| <p><b>Lecția 1.</b></p> <p>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (libere) pe fond muzical.</p> <p>Repetarea unor legări de elemente acrobatice, linii acrobatice, exercițiu la sol (liber ales);</p> <p>Repetarea săriturilor simple cu sprijin la aparatele de gimnastică.</p> | 2 ore   | <p>Intuitive (observația, demonstrația),</p> <p>Practice (exersarea, repetarea);</p> <p>Specifice: asigurarea și ajutorul;</p> | <p>Bibliografie 12, p.13-25 (pus la dispoziție).</p> <p>Bibliografie 12, p.27-32 (pus la dispoziție).</p> |

|  |       |   |   |
|--|-------|---|---|
| <p><b>Lecția 2.</b><br/>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (cercuri).<br/>Consolidarea unor legări de elemente acrobatice, linii acrobatice.<br/>Consolidarea săriturii în depărtat la capra de gimnastică.</p>  | 2 ore | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliografie 12, p.33-51 (pus la dispoziție).<br>Bibliografie 4, p.98-106 |
| <p>Lecția 3.<br/>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, la banca de gimnastică.<br/>Perfecționarea legărilor de elemente acrobatice, linii acrobatice.<br/>Consolidarea săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</p>   | 2 ore | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliografie 1, p.226 - 231 (Biblioteca USV)                              |
| <p>Lecția 4<br/>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (panglici).<br/>Exercițiu la sol pe fond muzical.<br/>Sărituri la plasa elastică.</p>   | 2 ore | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliografie 6, p.37-42 (pus la dispoziție)                               |
| <p>Lecția 5<br/>Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (mingi).<br/>Ansamblu de minim 4 executanți, cu obiecte portative la alegere, pe fond muzical.</p>  | 2 ore | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliografie 8, p.17-23 (pus la dispoziție)                               |
| <p>Lecția 6<br/>Pași specifici de gimnastică aerobică.<br/>Alcătuirea unui program cu exerciții de gimnastică aerobică, pe muzică (low impact aerobic).</p>  | 2 ore | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliografie 7, p.17-24 (pus la dispoziție)                               |
| <p>Lecția 7.<br/>Prezentarea la alegere a unui exercițiu la sol cu elementele acrobatice învățate, a unui program de gimnastică aerobică pe fond muzical, sau a unui exercițiu de gimnastică ritmică cu sau fără obiect portativ.</p>  | 2 ore | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliografie 7, p.25-32 (pus la dispoziție).                              |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași</li> <li>2. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați</li> <li>3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, voll</li> <li>4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2</li> <li>5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.</li> <li>6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.</li> </ol> |       |   |   |

7. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisavaras, București.
8. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisavaras, București.
9. STOENESCU G., (1978), Gimnastică ritmică sportivă, Editura Sport - Turism, București
10. TALAGHIR, L-GH., (2009), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați
11. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport - Turism, București
12. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București

#### **Bibliografie minimală**

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

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

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

| Tip activitate   | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|------------------|---|---|-------------------------|
| Curs             | - Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei gimnasticii în liceu (CP3,CP5)<br>- Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică ritmică (CP 14, CT 1)<br>- Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a săriturilor la aparatele de gimnastică (CP3,CP5)<br>- Cunoașterea mijloacelor de gimnastică aerobică (CP 14, CT 1) | - examen oral   | 50%                     |
| Lucrări practice | Exersarea, demonstrarea și conducerea unor programe de gimnastică ritmică sau de gimnastică aerobică și a săriturilor la aparatele de gimnastică. (CP3, CP 5, CP 14, CT 1)  | - colocviu individual   | 25%                     |
| Laborator        |   | - alte activități ( <i>precizați</i> )  |                         |
| Proiect          | <b>Portofoliu cu trei teme la alegere dintre cele prezentate la curs</b>  | - probe de evaluare formativă (portofoliu - referate pe teme predate la curs) | 25%                     |

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

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea terminologiei specifice gimnasticii acrobatice (denumirea, sistematizarea și tehnica de bază a elementelor acrobatice care se predau la liceu și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică);
- parcurgerea bibliografiei minimale;

|  |
|--|
| - prezentarea unui portofoliu alcătuit din 3 teme discutate la curs.   |
| Standard minim de performanță pentru nota 10 (zece)  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice gimnasticii acrobatice pentru nivel liceal.</li> <li>- Cunoașterea conținutului gimnasticii acrobatice și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică.</li> <li>- Cunoașterea tehnicii specifice și a metodicii de predare a elementelor acrobatice și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică, prevăzute în programă pentru clasele IX-XII.</li> <li>- Cunoașterea noțiunilor fundamentale de gimnastică aerobică.</li> <li>- Cunoașterea noțiunilor fundamentale de gimnastică ritmică.</li> </ul>   |
| <b>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă</b>   |
| <p>Standarde minime pentru nota 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participarea la lecții cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru (min.3 lecții)</li> <li>- Prezentarea unui exercițiu la alegere dintre cele trei variante cuprinse în evaluare (un exercițiu la sol cu minim o linie acrobatică și o diagonală, prezentarea unui mini - complex de gimnastică aerobică (minim 4 pași diferiți), prezentarea unui exercițiu de gimnastică ritmică, sau, prezentarea unei sărituri la aparatele de gimnastică (dintre săritura în depărtat la capra de gimnastică și săritura la lada de gimnastică). Se va alege una dintre cele 4 probe prezentate mai sus.</li> </ul>   |
| <p>Standarde minime pentru nota 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participarea la lecții cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, conducerea unor secvențe ale lecției.</li> <li>- Prezentarea unui exercițiu la alegere dintre cele trei variante cuprinse în evaluare (un exercițiu la sol cu minim 2 linii acrobatice și două diagonale, prezentarea unui complex de gimnastică aerobică (minim 12 pași diferiți), prezentarea unui exercițiu de gimnastică ritmică, sau, prezentarea unei sărituri la aparatele de gimnastică (săritura la capră, săritura cu rostogolire la ladă, sau săritura cu sprijin plutitor la lada de gimnastică). Se vor alege două dintre cele 4 probe prezentate mai sus.</li> </ul> |

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

**FIȘA DISCIPLINEI**

(masterat)

**1. Date despre program**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                            |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE                  |
| Ciclul de studii                  | MASTER, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ                        |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

**2. Date despre disciplină**

|                                    |  |           |    |                   |        |
|------------------------------------|--|-----------|----|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | METODICA ATLETISMULUI ÎN LICEU   |           |    |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Lector univ.dr. Rață Sorin   |           |    |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Lector univ.dr. Rață Sorin   |           |    |                   |        |
| Anul de studiu                     | I  | Semestrul | II | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categoriza formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |    |                   | DAP    |
|                                    | Categoriza de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |    |                   | DO     |

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

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

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

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

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

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe transversale | CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>CP5. Pregătește conținutul lecției<br>CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor |
| Competențe profesionale | CT1. Competențe sociale și de comunicare  |



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

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

## 8. Conținuturi

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

| Aplicații 14 ore   | Nr. ore | Metode de predare     | Observații                     |
|--|---------|-----------------------|--------------------------------|
| 1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată. Strategia predării școlii alergării, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție |         | Demonstrare, exersare | [2]-Pag.41-61                  |
| 2. Strategia predării școlii săriturii, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție  |         | Demonstrare, exersare | [2]-Pag.62-69                  |
| 3. Strategia predării școlii aruncării, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție  |         | Demonstrare, exersare | [2]-Pag.71-83                  |
| 4. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară<br>- alergarea de viteză<br>- alergarea de semifond<br>- alergarea de ștafetă                      |         | Demonstrare, exersare | [2]-Pag.89,120,<br>[4]-Pag.148 |
| 5. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară<br>- saritura în lungime cu 1 ½ pași, aruncarea  |         | Demonstrare, exersare | [2]-Pag.159, 215               |

|  |  |                       |                              |
|--|--|-----------------------|------------------------------|
| greutății  |  |                       |                              |
| 6. Organizarea, desfășurarea și conducerea jocurilor specifice atletismului.<br>- jocuri pentru deprinderi organizatorice<br>- jocuri pentru formarea aptitudinilor psihomotrice specifice parcursurilor aplicative, utilizând mijloacele atletismului   |  | Demonstrare, exersare | [3]-Pag.74,-78;94-99;109-112 |
| 7. Strategia predării probelor atletice la elevii cu CES   |  | Demonstrare, exersare | [5]-Pag.244                  |
| Bibliografie   |  |                       |                              |
| [1]Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001<br>[2]Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002<br>[3]Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003<br>[4] Rață B., Atletismul în sistemul școlar, Editura PIM, Iasi, 2009<br>[5]Alexe, D., I, Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura PIM, Iași, 2010<br>[6] <a href="https://www.efsdoc.ro/documete-oficiale/programa-scolara/">https://www.efsdoc.ro/documete-oficiale/programa-scolara/</a> , vizualizat 22 Septembrie 2023 |  |                       |                              |

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

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

**10. Evaluare**

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

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

| Tip activitate   | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare      | Pondere din nota finală |
|------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| Curs             | Evaluarea nivelului de cunoștințe teoretice ale studenților despre metodică predării atletismului în liceu, (CP3, CP5, CP14) | Examen-verificare orală | <b>50%</b>              |
| Seminar          |  | Verificare practică     | <b>50%</b>              |
| Lucrări practice | Elaborarea unui plan detaliat pentru o lecție de atletism, includând obiectivele, structura, conținutul și evaluarea. (CT1)  |                         |                         |
| Proiect          |  |                         |                         |

Standard minim de performanță

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

- Evaluarea cunoștințelor și abilităților legate de predarea unei probe atletice

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

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

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

## FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |           |    |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|----|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | Amenajarea bazelor sportive și de agrement  |           |    |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |    |                   |        |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |    |                   |        |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | II | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |    |                   | DAP    |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |    |                   | DI     |

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

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

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

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

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

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

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

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| Desfășurare a cursului | - sala de curs, banci, scaune, videoprojector PC, , suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT soft-uri educaționale, manuale |   |
| Desfășurare aplicații  | Seminar  | •   |
|                        | Laborator  | • mod de organizare: frontal, grup, individual<br>• resurse materiale: Sala de seminar Calculatoare, Aparatura electronica, materiale didactice specifice |
|                        | Proiect  | •   |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate</li> <li>• CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice</li> </ul> |
|-------------------------|--|

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT2. Competențe de autoconducere</li> </ul> |
|-------------------------|--|

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

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| Obiectivul general al disciplinei | Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializării facultății în domeniul amenajării bazelor sportive și de agrement și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști. (CP4, CT2) |  |
| Obiectivele specifice             | Curs   | Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la bazele sportive și de agrement și aspecte legate de utilizarea acestora în lecțiile de educație fizică (CP4, CP12, CT2)   |
|                                   | Seminar  |  |
|                                   | Lucrări practice   | dobândirea capacității de organizare pe bazele sportive; (CT2)<br>- însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente; (CP4,)<br>- angrenarea studenților în competiții sportive studentești. (CT2) |
|                                   | Proiect  |  |

### 8. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare                             | Observații   |
|--|---------|---|--|
| <b>Curs teoretic</b>   | 14 ore  | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1. Cap. 1. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV   |
| <b>1) Clasificarea construcțiilor sportive</b><br>- terenuri de sport în are liber<br>- terenuri de sport acoperite<br>- amenajări de bază<br>- clasificarea amenajărilor de bază<br><b>Terenul de atletism</b><br>- alegerea și orientarea terenurilor<br>- drenaje generale<br>- cerințe referitoare la terenurile de zgură                                    | 2ore    | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1. Cap. 2. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV   |
| <b>2) Materiale de construcții</b><br>- construirea pistei de alergare și a terenurilor speciale<br>- bordurarea terenurilor de zgură<br><b>Dimensionarea terenurilor și instalațiilor de atletism</b><br>- pista de alergări<br>- culoarul de alergare<br>- pista dreaptă<br>- turnantele   | 2ore    | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1. Cap. 3. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV   |
| <b>3) Terenuri și instalații pentru sărituri</b><br>- terenul pentru săritura în lungime<br>- pista de elan<br>- pragul și instalațiile anexe<br><b>Terenuri pentru săritura în înălțime</b><br>- pista de elan<br>- zona de aterizare   | 2ore    | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1. Cap. 4,5. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV |
| <b>4) Terenuri și instalații pentru aruncări</b><br>- terenuri pentru aruncarea suliței<br>- terenuri pentru aruncarea greutății<br>- terenuri pentru aruncarea discului<br>- complex sportiv pentru uzul școlar<br><b>Terenul de fotbal</b><br>- dimensionarea terenului<br>- marcajul<br>- suprafața de poartă<br>- suprafața de pedeapsă<br>- linia de centru | 2ore    | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV |
| <b>5) Terenul de baschet</b><br>- dimensionare și marcaj<br>- liniile de delimitare a terenului<br>- zonele de restricție și culoarul de aruncări libere<br>- zona coșului de 3 puncte   | 2ore    | Verbale (expunerea, explicația,               | Bibliografie 1. Cap. 8,9. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV |

|  |       |  |  |
|--|-------|--|--|
| <p><b>Terenul de handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>terenul de joc</i></li> <li>- <i>poarta</i></li> <li>- <i>spațiul de poartă – liniile de delimitare a terenului de joc</i></li> </ul> <p><b>6) Terenul de volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>aria de joc, suprafețe de joc</i></li> <li>- <i>dimensiunile terenului, - marcajul terenului de volei</i></li> <li>- <i>temperatura și luminozitatea</i></li> <li>- <i>fileul de volei, - structura, - stâlpii</i></li> </ul> <p><b>7) Terenul de tenis de câmp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>alegerea terenului</i></li> <li>- <i>dimensiunile terenului</i></li> <li>- <i>stratificația terenului de tenis</i></li> </ul> <p><b>Întreținerea bazelor sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>caracteristicile operațiilor de întreținere</i></li> <li>- <i>instalații pentru stropitul terenului</i></li> <li>- <i>reguli generale de întreținere</i></li> <li>- <i>întreținerea terenurilor de zgură</i></li> <li>- <i>întreținerea terenurilor gazonate</i></li> </ul>   | 2 ore | conversația),<br><br>Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Cap. 10.<br>PPT(pus la dispoziție)<br>Curs disponibil la biblioteca USV                    |
|  | 2 ore | Verbale (expunerea, explicația, conversația),                      | Bibliografie 1.<br>Cap. 11.<br>PPT(pus la dispoziție)<br>Curs disponibil la biblioteca USV |
|  |       | Verbale (expunerea, explicația, conversația),                      | Bibliografie 1.<br>Cap. 12.<br>PPT(pus la dispoziție)<br>Curs disponibil la biblioteca USV |
| <b>Bibliografie</b>  |       |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea și Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008</li> <li>2. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962</li> <li>3. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959</li> <li>4. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953</li> <li>5. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;</li> <li>6. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</li> <li>7. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003</li> <li>8. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984</li> <li>9. xxx – das grosse lexicon, Prunell &amp; Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974</li> </ol> |       |  |  |
| <b>Bibliografie minimala</b>   |       |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea și Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008</li> <li>2. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003</li> <li>3. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984</li> </ol>  |       |  |  |

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)   | Nr. ore | Metode de predare                             | Observații  |
|---|---------|---|---|
| Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)   | 4 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1.<br>Cap. 1.<br>PPT(pus la dispoziție)<br>Curs disponibil la biblioteca USV |
| Întocmirea documentației tehnice pentru amenajarea unei baze sportive, - asigurarea materialelor necesare și a transportului, - alegerea unei firme și a unui colectiv de conducere, - executarea lucrărilor de amenajare (2 ore)   | 2 ore   |   | Bibliografie 1.<br>Cap. 1.<br>PPT(pus la dispoziție)<br>Curs disponibil la biblioteca USV |
| Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări,- elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)   | 4 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1.<br>Cap. 1.<br>PPT(pus la dispoziție)<br>Curs disponibil la biblioteca USV |
| Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)  | 2 ore   |   |   |
| Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)   | 2 ore   |   |   |
| <b>Bibliografie</b>   |         |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea și Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008</li> <li>2. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și</li> </ol> |         |   |   |

|   |
|---|
| <p>Pedagogică, București 1962</p> <p>3. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959</p> <p>4. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953</p> <p>5. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</p> <p>6. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003</p> |
|---|

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

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> |
|--|

**10. Evaluare**

**10.1 Standard minim de performanță evaluare curs**

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

| Tip activitate   | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|------------------|---|---|-------------------------|
| Curs             | Evaluarea cunostintelor teoretice<br>Cunoașterea conceptelor de bază ale amenajării bazelor sportive<br>Abilitatea de a rezolva subiectele de examen<br>Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activitati pentru perfectionarea si dezvoltarea sa profesionala (CP4, CP12, CT2) | - examen oral   | 50%                     |
| Seminar          |   |   |                         |
| Lucrari practice | Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului  | - alte activități ( <i>precizați</i> ):... (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)<br>Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere<br>prezentarea unui portofoliu. | 50%                     |
| Proiect          |   |   |                         |

|  |
|--|
| <p>Standard minim de performanță</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>Standard minim de performanță, nota 5 <u>CURS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- <u>LUCRARI PRACTICE</u></li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> </ul> <p>realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</p> |
|--|

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
|---------------|--------------------------------------|

---

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 20.09.2024   |                                       |
| Data avizării în departament<br>27.09.2024           | Semnătura directorului de departament |
| Data aprobării în consiliul facultății<br>27.09.2024 | Semnătura decanului                   |

## FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

### 21. Date despre program

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                            |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE                  |
| Ciclul de studii                  | MASTER   |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

### 22. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |          |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|----------|
| Denumirea disciplinei              | ACTIVITĂȚI DE LOSIR   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de curs    | Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin   |           |   |                   |          |
| Titularul activităților de seminar | Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin   |           |   |                   |          |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | 2 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei                | Categoría formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP      |
|                                    | Categoría de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   | DI       |

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

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru   | ore |
| II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 20  |
| II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 26  |
| II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 23  |
| II.d) Tutoriat   |     |
| III. Examinări   | 3   |
| IV. Alte activități (precizați):   |     |

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

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

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

### 25. 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   | - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme) |
|                        | Laborator   |   |
|                        | Proiect   |   |

### 26. Competențe specifice acumulate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe transversale | CP9. Promovează echilibru între muncă și odihnă<br>CP10. Supervizează activități extracurriculare<br>CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice |
|-------------------------|--|



|                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| Competențe profesionale | CT2. Competențe de autoconducere |
|-------------------------|----------------------------------|

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

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

28. **Conținuturi**

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

**Bibliografie**

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

**Bibliografie minimală**

5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
7. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)

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

**Bibliografie**

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

**Bibliografie minimală**

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

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, din ciclul de masterat profesional ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale. Disciplina prezintă mai multe strategii de abordare a activităților de loisir plecând de la realitățile sociale contemporane care să permită adaptarea conținuturilor la potențialul individual al practicanților activităților fizice în timpul liber.

**30. Evaluare**

| Tip activitate | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|----------------|--|---|-------------------------|
| Curs           | - Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei activităților de loisir (CP9, CP10, CP12, CT1).<br>- Cunoașterea activităților specifice de loisir (CP9, CP10, CP12, CT1). | - examen scris și oral  | 50%                     |
| Seminar        | Prezentarea a două teme în cadrul seminarului pe o tematică la alegere (CP9, CP10, CP12, CT1).   | - probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere) | 50%                     |

Standard minim de performanță

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

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs: Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei activităților de loisir.

10.2. Standard minim de performanță evaluare la seminar: Prezentarea unei teme în cadrul seminarului pe o tematică la alegere.

Standard pentru nota 10

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

Cunoașterea activităților specifice de loisir.

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

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

---

## FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

### 1. Date despre program

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                            |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE                |
| Ciclul de studii                  | MASTERAT   |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

### 2. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |        |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|--------|
| Denumirea disciplinei              | <b>TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE</b>  |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius   |           |   |                   |        |
| Titularul activităților de seminar | Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius   |           |   |                   |        |
| Anul de studiu                     | 1   | Semestrul | 2 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei                | Categoría formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |   |                   | DAP    |
|                                    | Categoría de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |   |                   | DI     |

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

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

|  |     |
|--|-----|
| II. Distribuția fondului de timp   | ore |
| II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 25  |
| II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 75  |
| II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 30  |
| II d) Tutoriat   |     |
| III.Examinări  | 3   |
| IV. Alte activități:   |     |

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

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

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

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CG1, CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare</li> <li>Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale</li> <li>Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT2. Competențe de autoconducere</li> </ul>  |

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

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

## 8. Conținuturi

| Curs  | Nr. ore | Metode de predare                  | Observații  |
|---|---------|------------------------------------|---|
| 1. Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării   | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 2, cap.1,pg.13-33, Bibliografie 4,cap.1.1, pg.14-32            |
| 2. Măsurarea în educația fizică școlară și în cercetare. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. Sistemul internațional de măsură   | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 5,cap1, pg.3-14, Bibliografie 3, cap 8, pg.163-179             |
| 3. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport. Clasificarea metodelor. Metode de verificare. Metode de apreciere. Metode de notare                      | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 5,cap8, pg.89-98, Bibliografie 6, pg.30-40                     |
| 4. Testele ca instrument de măsură. Criterii de clasificare a testelor. Prezentarea de teste pentru capacitatea motrică (viteză/agilitate, forță, coordonare)                   | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 3, cap 8, pg.179-188, Bibliografie 5,cap2, pg.17-20            |
| 5. Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice. (viteza, coordonarea/îndemânarea, rezistența, forța, mobilitatea/suplețea)                             | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 1, cap 3, pg.97-143, Bibliografie 2, cap. 2, 3,4,5,6 pg.33-114 |
| 6. Măsurarea capacității de efort. Măsurarea capacității de efort aerob și Măsurarea capacității de efort anaerob   | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 1, cap 5, pg.143-160,Bibliografie 3, cap.18, pg.377-382        |
| 7. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport - clasele IX-XII. Metodologia de aplicare. Descrierea probelor                                   | 2 ore   | expunerea, explicația, conversația | Bibliografie 6, pg.20-40  |
| <b>Bibliografie</b>   |         |                                    |   |
| 1.Dragnea A., Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Editura Universității din Pitești, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)                                |         |                                    |   |
| 2.Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)   |         |                                    |   |
| 3. Epuran M., Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții Fizice, Sport, Fitness- Ediția a-2-a,,FEST, București, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului) |         |                                    |   |
| 4.Clîpa O., Evaluarea în învățământul universitar, Editura Didactică și Pedagogică, R:A., București,2008, (pus la dispoziție de titularul cursului)                             |         |                                    |   |
| 5.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)                         |         |                                    |   |

|  |
|--|
| 6. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului) |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |
| 1 Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)  |
| 2 Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)  |
| 3 Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului)  |

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

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

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

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

**10. Evaluare**

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

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

| Tip activitate | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare   | Pondere din nota finală |
|----------------|--|--|-------------------------|
| Curs           | <ul style="list-style-type: none"> <li>să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport (CP1, CP6, CP7)</li> <li>să aplice practic diferite teste privind măsurarea, verificarea și aprecierea calităților motrice, deprinderilor motrice de bază și specifice (CP6, CP7, CT2)</li> <li>să cunoască reperele evaluării rezultatelor școlare și Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CP1, CP6, CP7)</li> </ul> | - examen scris și oral   | 50%                     |
| Seminar        | <ul style="list-style-type: none"> <li>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 (CP1, CP6, CP7, CT2)</li> <li>dobândirea capacității de organizare a aplicării testelor și probelor de control (CP6, CP7, CT2)</li> </ul>  | - colocviu individual-<br>prezentarea unei teme date cu aplicabilitate în fața colegilor | 50%                     |

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

Îndeplinirea a minim 2 din criteriile de evaluare de la curs și a minim 2 din criteriile de evaluare seminar

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

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la seminar**

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

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |



---

**FIȘA DISCIPLINEI**

(masterat)

**1.Date despre program**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA            |
| Facultatea                        | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                               |
| Departamentul                     | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                               |
| Domeniul de studii                | STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE                  |
| Ciclul de studii                  | MASTERAT   |
| Programul de studii/calificarea   | EDUCATIE FIZICA SCOLARA SI ACTIVITATI EXTRACURRICULARE |

**2.Date despre disciplină**

|                                    |   |           |    |                   |          |
|------------------------------------|---|-----------|----|-------------------|----------|
| Denumirea disciplinei              | ECHIPAMENTE ȘI INSTALAȚII PENTRU ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER                                 |           |    |                   |          |
| Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |    |                   |          |
| Titularul activităților aplicative | Conf. univ. dr. Benedek Florian   |           |    |                   |          |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | II | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare |           |    |                   | DAP      |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă        |           |    |                   | DO       |

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

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

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

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

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

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

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

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Desfășurare a cursului | - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme) |   |
| Desfășurare aplicații  | Seminar   | resurse materiale: Sala de seminar, Calculatoare, Aparatura electronica |
|                        | Laborator   |   |
|                        | Proiect   |   |

**6.Competențe specifice acumulate**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate</li> <li>CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT2. Competențe de autoconducere</li> </ul>   |

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului (CP4, CP12, CT2)</li> </ul> |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>   |

## 8. Conținuturi

| Curs  | Nr. ore   | Metode de predare   | Observații   |
|---|---|---|--|
| <p><b>Curs teoretic = 14 ore</b></p> <p><b>1) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în alpinism</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Noțiuni introductive</li> <li>Materiale și echipamente utilizate în alpinism</li> <li>echipamente utilizate în alpinism</li> <li>Materiale pentru dormit și pentru adăpost (1 ore)</li> </ul> <p><b>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în atletism</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la probele de alergare</li> <li>Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură și triplu salt</li> <li>Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură în înălțime (1 ore)</li> </ul> <p><b>b. Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Box</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ringul de box, mînușile de box, Bandajele</li> <li>Echipamente și Instalații utilizate la antrenamente</li> <li>Echipamentul ringului (1 ore)</li> </ul> <p><b>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Bowling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definirea partidei</li> <li>Doborârea popicelor valide</li> <li>Modificarea suprafeței bilei de bowling</li> <li>Mașina automată de așezat bile (1 ore)</li> </ul> <p><b>3 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Baschet și Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de baschet</li> <li>Instalația pentru panou și coș</li> <li>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de volei</li> <li>Fileul și spălpi, mingea de volei (1 ore)</li> </ul> <p><b>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Fotbal și Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în fotbal</li> <li>Mingea de fotbal, Echipamentul de bază al jucătorilor</li> <li>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de handbal</li> <li>Mingea de handbal, porțile și echipamentul jucătorilor (1 ore)</li> </ul> <p><b>4 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</li> <li>Marcajul suprafeței de gheață</li> <li>Pucul utilizat la jocul de hochei pe gheață, tabela de marcaj (1 ore)</li> </ul> | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> | <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> <p>Verbale (expunerea, explicația, conversația),</p> | <p>Bibliografie 1. Cap. 1 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 2 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 3 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 4 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 5 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 6 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 7 PPT (pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>Bibliografie 1. Cap. 8 PPT (pus la</p> |

|   |       |  |  |
|---|-------|--|--|
| <p><b>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Sala de gimnastică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de gimnastică</li> <li>- Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în sala de gimnastică</li> <li>- Terenul de gimnastică (1 ore)</li> </ul>  | 2 ore |  | dispoziție)<br>( Disponibil la biblioteca USV)   |
| <p><b>5 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Oină</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jucătorii de oină</li> <li>- Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de oină</li> <li>- Mingea de oină, marcajele</li> <li>- Codul de semnalizare (1 ore)</li> </ul>   |       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1.<br>Cap. 9<br>PPT(pus la dispoziție)<br>( Disponibil la biblioteca USV)     |
| <p><b>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Rugby</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de rugby</li> <li>- Poziționarea steagurilor, stâlpii de țintă</li> <li>- Mingea de rugby, echipamentul de rugby (1 ore)</li> </ul>   | 2 ore | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația), | Bibliografie 1.<br>Cap. 10<br>PPT(pus la dispoziție)<br>( Disponibil la biblioteca USV)    |
| <p><b>6 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la Tir cu arcul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forme de tir cu arcul</li> <li>- Arcul, arbaleta, arcul de distanță</li> <li>- Echipamentul tehnic</li> <li>- Alegerea arcului și a echipamentului (1 ore)</li> </ul>   | 2 ore |  | Bibliografie 1.<br>Cap. 11<br>PPT(pus la dispoziție)<br>( Disponibil la biblioteca USV)    |
| <p><b>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la tir cu arme de foc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ținte utilizate la tir cu arme</li> <li>- arme utilizate pentru tir, poligoane de tragere</li> <li>- standarde pentru poligoane, arme și liniile de tragere (1 ore)</li> </ul>  |       |  | Bibliografie 1.<br>Cap. 12<br>PPT(pus la dispoziție)<br>( Disponibil la biblioteca USV)    |
| <p><b>7Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de tenis de câmp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alegerea terenului</li> <li>- dimensiunile terenului</li> <li>- stratificația terenului de tenis (1 ore)</li> </ul>  |       |  | Bibliografie 1.<br>Cap. 13,14<br>PPT(pus la dispoziție)<br>( Disponibil la biblioteca USV) |
| <p><b>Întreținerea bazelor sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile operațiilor de întreținere</li> <li>- instalații pentru stropitul terenului</li> <li>- reguli generale de întreținere</li> <li>- întreținerea terenurilor de zgură</li> <li>- întreținerea terenurilor gazonate (1 ore)</li> </ul>  |       |  |  |
| <b>Bibliografie</b>   |       |  |  |
| <p>10. F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009( Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>11. F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008 ( Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>12. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962</p> <p>13. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959</p> <p>14. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953</p> <p>15. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;</p> <p>16. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</p> <p>17. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundenției „Altius Academy”, Iași 2003</p> <p>18. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984</p> <p>19. xxx – das grosse lexicon, Prunell &amp; Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974</p> |       |  |  |
| <b>Bibliografie minimala</b>  |       |  |  |
| <p>1. F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009 ( Disponibil la biblioteca USV)</p> <p>2. F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008 ( Disponibil la biblioteca USV)</p>   |       |  |  |

3. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962

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

#### Bibliografie

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

#### 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 curs

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

| Tip activitate | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|----------------|---|---|-------------------------|
| Curs           | Evaluarea cunostintelor teoretice<br>Cunoașterea conceptelor de bază ale echipamentelor și instalațiilor din educație fizică CT2<br>Abilitatea de a rezolva subiectele de examen<br>Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională CP4, CP12, CT2 | - colocviu oral   | 50%                     |
| Seminar        | Evaluarea activității pe parcursul semestrului (CP4, CP12)  | - colocviu individual<br>Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere | 50%                     |
| Laborator      |   |   |                         |
| Proiect        |   |   |                         |

#### Standard minim de performanță

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

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

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

realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 14.09.2024       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 20.09.2024    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 27.09.2024                   |                                       |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 27.09.2024                             |                     |

## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

### 11. Date despre program

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA                |
| Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                 |
| Departamentul                     | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                               |
| Domeniul de studii                | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE                |
| Ciclul de studii                  | MASTERAT   |
| Programul de studii               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE |

### 12. Date despre disciplină

|                                    |   |           |   |                   |           |
|------------------------------------|---|-----------|---|-------------------|-----------|
| Denumirea disciplinei              | MANAGEMENTUL ORGANIZAȚIILOR ȘI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE   |           |   |                   |           |
| Titularul activităților de curs    | Prof. Univ. Dr. Ghervan Petru   |           |   |                   |           |
| Titularul activităților aplicative | Prof. Univ. Dr. Ghervan Petru   |           |   |                   |           |
| Anul de studiu                     | I   | Semestrul | 2 | Tipul de evaluare | COLOCVIU  |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară |           |   |                   | <b>DC</b> |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă                        |           |   |                   | <b>DO</b> |

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

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

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

|  |     |
|--|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 133 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 175 |
| Numărul de credite                       | 7   |

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

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

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

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

### 16. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1 Proiectarea modulară (Educație Fizică și Sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• CP2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> <li>• CT3 Operare cu programe digitale, documentare și comunicare într-o limbă de circulație</li> </ul>                         |

internațională.

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea deprinderilor de a identifica cadrul legal pentru diferite activități și structuri din domeniu și formarea deprinderilor de aplicare a cunoștințelor specifice managementului în elaborarea de proiecte de dezvoltare, finanțare a activităților domeniului. (CP1, CP2, CT2, CT3)</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

### 18. Conținuturi

| Curs   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații   |
|--|---------|--|--|
| 1. Concepte manageriale în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> <li>Elemente esențiale privind managementul</li> <li>Cadru normativ specific educației fizice și sportului</li> <li>Legea Educației Fizice și Sportului 69/2000</li> </ul>                      | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 2. Structurile administrației pentru sport <ul style="list-style-type: none"> <li>Ministerul Tineretului și Sportului</li> <li>Direcțiile pentru tineret și sport județene</li> </ul>  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 3. Structurile administrației pentru sport <ul style="list-style-type: none"> <li>Comitetul Olimpic și Sportiv Român</li> <li>Complexurile sportive naționale</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 4. Structurile sportive <ul style="list-style-type: none"> <li>Asociații sportive</li> <li>Asociații județene pe ramuri de sport</li> <li>Federații sportive naționale</li> <li>Ligi profesioniste</li> </ul>  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 5. Structurile sportive <ul style="list-style-type: none"> <li>Cluburi sportive de drept privat</li> <li>Cluburi sportive de drept public</li> <li>Cluburi sportive profesioniste</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 6. Organizații sportive internaționale <ul style="list-style-type: none"> <li>Comitetul Internațional Olimpic</li> <li>Federații sportive internaționale</li> <li>Federații și confederații sportive continentale</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 7. Organizații sportive internaționale <ul style="list-style-type: none"> <li>Domeniul sport în instituțiile europene</li> <li>Cartea albă privind sportul</li> <li>Carta Europeană a sportului .</li> <li>Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură</li> </ul> | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 8. Organizarea sportului în învățământ <ul style="list-style-type: none"> <li>Federația Sportului Școlar și Universitar</li> <li>Cluburi Sportive Universitare</li> <li>Centre Naționale Olimpice de Pregătire a Juniorilor</li> </ul>   | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 9. Organizarea sportului în învățământ <ul style="list-style-type: none"> <li>Licee și clase cu profil sportiv</li> <li>Cluburi Sportive Școlare</li> <li>Asociații Sportive Școlare</li> </ul>  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 10. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului <ul style="list-style-type: none"> <li>Profesori de educație fizică și sport</li> <li>Antrenori și instructori sportivi</li> <li>Arbitri sportivi</li> </ul>                                  | 2       | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadre didactice universitare</li> <li>• Cercetători științifici</li> </ul>  |   |  |  |
| 11. Management strategic <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptul de strategie</li> <li>• Analiza SWOT</li> <li>• Proiectarea și planificarea în management</li> <li>• Organizarea în management</li> </ul>  | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 12. Managementul resurselor umane <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificarea angajării resurselor umane</li> <li>• Analiza și proiectarea posturilor</li> <li>• Evaluarea performanțelor resurselor umane</li> <li>• Motivarea resurselor umane</li> </ul>                                      | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 13. Managementul bazelor sportive <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazele sportive – părți componente</li> <li>• Managementul activității bazei sportive</li> <li>• Alcătuirea programului unei baze sportive</li> <li>• Personalul bazelor sportive</li> <li>• Costurile de management</li> </ul> | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 14. Managementul competiției <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competițiile sportive – definiții și clasificare</li> <li>• Regulamentul de desfășurare a competițiilor</li> <li>• Comisia de organizare și desfășurare a competiției</li> <li>• Sisteme de desfășurare a competițiilor</li> </ul>   | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |

#### Bibliografie

1. Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
2. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești
3. Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești
4. Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești
5. Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești
6. Ceaușu, I., 2000, Tratat de management, Editura Economică, București
7. Cornescu, V., Mihăilescu, N., Stanciu, S., 1994, Management – teorie și practică, Editura Actami, București
8. Drajnea, A., Mate-Teodorescu, S., 2002, Teoria sportului, Editura FEFS, București
9. Gherguț, A., 2007, Management general și strategic în educație – Ghid practic, Editura Polirom, Iași
10. Hânsa, C., Iconomescu, T., 2003, Management educațional și legislație în educație fizică și sport, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați
11. Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București
12. Voicu, S., V., 2003, Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest, Timișoara

#### Bibliografie minimală

1. Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
2. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești
3. Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești
4. Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești
5. Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești
6. Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București

| Aplicații (Seminar / laborator / proiect)   | Nr. ore | Metode de predare   | Observații   |
|---|---------|---|--|
| 1. Concepte manageriale în educație fizică și sport:<br>- legea educației fizice și sportului;<br>- organizarea educației fizice și sportului în România. | 2       | Expunere - explicație<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 2. Structurile administrației pentru sport:<br>– prezentarea direcțiilor județene pe ramuri de sport  | 2       | Expunere- explicație<br>Prelegere                                     | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| (aplicații) și a DJST Suceava;<br>- prezentarea comitetului internațional olimpic (aplicații).   |   | Brainstorming<br>Problematizare                                      | Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei)   |
| 3. Structurile administrației pentru sport<br>– prezentarea complexelor sportive naționale din România   | 2 | Expunere- explicație<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 4. Structurile sportive<br>– prezentarea unei asociații sportive din județ (aplicații);<br>- prezentarea unei federații sportive pe ramură de sport (aplicații). | 2 | Expunere- explicație<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 5. Structurile sportive<br>- prezentarea unui club sportiv privat din județ (aplicații);<br>- prezentarea unui club sportiv de drept public (aplicații).         | 2 | Expunere- explicație<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 6. Organizații sportive internaționale<br>- prezentarea unor federații sportive internaționale pe ramuri de sport (aplicații).                                   | 2 | Expunere- explicație<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| 7. Organizații sportive internaționale<br>- domeniul sport în instituțiile europene – dezbateri  | 2 | Expunere- explicație<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |

#### Bibliografie

- Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
- Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești
- Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Ceașu, I., 2000, Tratat de management, Editura Economică, București
- Cornescu, V., Mihăilescu, N., Stanciu, S., 1994, Management – teorie și practică, Editura Actami, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., 2002, Teoria sportului, Editura FEFS, București
- Gherguț, A., 2007, Management general și strategic în educație – Ghid practic, Editura Polirom, Iași
- Hânsa, C., Ionescu, T., 2003, Management educațional și legislație în educație fizică și sport, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați
- Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București
- Voicu, S., V., 2003, Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest, Timișoara

#### Bibliografie minimală

- Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
- Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești
- Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București

#### 19. 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. Disciplina opțională Management aplicat în Educație Fizică și Sport face parte din disciplinele de specialitate ce contribuie la formarea competențelor și capacităților specifice, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează

desfășurarea activităților practice specifice domeniului.

## 20. Evaluare

| Tip activitate | Criterii de evaluare   | Metode de evaluare          | Pondere din nota finală |
|----------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| Curs           | <ul style="list-style-type: none"><li>Cunoașterea conceptelor specifice managementului (CP1, CP2, CT2, CT3)</li><li>Descrierea noțiunilor specifice managementului (CP1, CP2, CT2, CT3).</li></ul>   | Colocviu scris              | 50%                     |
| Seminar        | <ul style="list-style-type: none"><li>Elaborarea unui proiect privind managementul unei structuri sportive (CP1, CP2)</li><li>Prezentarea proiectului în format PPT (CP1, CP2)</li><li>Însușirea principalilor pași în realizarea unui proiect de management specific EFS (CP1, CP2)</li></ul> | Evaluare pe bază de proiect | 50%                     |
| Laborator      |  |                             |                         |
| Proiect        |  |                             |                         |

### Standard minim de performanță

#### Standarde pentru nota 5 – Curs

- însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;
- parcurgerea 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

- aprofundare noțiunilor specifice din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei suplimentare.

#### Standarde pentru nota 5 – Seminar

- însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;
- parcurgerea bibliografiei minimale și realizarea temelor de lecție;
- 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

- parcurgerea bibliografiei suplimentare
- participarea la seminarii și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la seminarii.

|                  |                               |                                    |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de aplicație |
| 12.09.2024       |                               |                                    |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 20.09.2024                   |                                       |

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabil program |
| 23.09.2024    |                               |

|  |                     |
|--|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 23.09.2024                             |                     |