

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Petrariu Ileana				
Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Petrariu Ileana				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

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

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	63
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC, videoproiector, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale, planșe, scheme	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

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

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Prezentarea conceptului de motricitate și capacitate motrică la nivel morfologic și funcțional. Generalități privind capacitatea motrică la diferite vârste	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării.	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea în educația fizică școlară și în kinetoterapie. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. Unitățile de măsură utilizate în EFS	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Elementele componente ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport. Erorile de măsurare	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Evaluarea somatometrică. Principalele măsurători antropometrice	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea,	

		conversația,	
Noțiuni de bază ale statisticii cu aplicabilitate în EFS. Parametrii tendințelor centrale. Indicii de împrăștiere sau de distribuție.	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice îndemânarea/coordonarea și a componentelor acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice rezistența și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Modalități de aplicare a sistemului de evaluare în educația fizică școlară. Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice viteza și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
.Folosirea computerului în măsurarea mișcării. Măsurători cardio-respiratorii, biomecanice, observaționale	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Măsurarea calității motrice forța și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	
Evaluarea capacității de efort	2 ore	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația,	

Bibliografie

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

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

Bibliografie minimală

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

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

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

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

Bibliografie

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

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

Bibliografie minimală

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

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

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în 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"> - însușirea principalelor concepte, noțiuni, idei și teorii specifice evaluării motrice și somato-funcționale (CP1, CP4) - cunoașterea problemelor de bază ale evaluării specifice educației fizice școlare; (CT1) - enumerarea etapelor principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport (CP1, CP4, CT1) - cunoașterea Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CT1, CP4) 	- examen scris și oral	50%

Lucrări practice	- aplicarea etapelor principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport (CP1, CP4, CT1) - aplicarea probelor și testelor specifice Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CP1, CP4)	- verificare practică	50%
------------------	---	-----------------------	-----

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

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

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV I				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	2	Lucrări practice	Proiect
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	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	20
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	- PC sau tabletă, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi
	Lucrări practice	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP10. Motivează sportivii CP11. Planifică programul de pregătire sportivă CP12. Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice CP13. Analizează prestațiile sportive
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și

	vedere academic și profesional.	abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
--	---------------------------------	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Antrenament sportiv – definiții, concept, componente	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 10-19, 73-77 + PPT (pus la dispoziție)
Obiectivele și funcțiile antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 30-41 + PPT (pus la dispoziție)
Antrenament sportiv – subsisteme, clasificare	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 42-46 + PPT (pus la dispoziție)
Principiile antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 200-215 + PPT (pus la dispoziție)
Caracteristicile antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 155-161 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 111-127 + PPT (pus la dispoziție)
Efort, oboseală, odihnă, restabilire/refacere	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 143-154 + PPT (pus la dispoziție)
Adaptarea în antrenamentul sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 162-175 + PPT (pus la dispoziție)
Caracterul stadial al antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 176-199 + PPT (pus la dispoziție)
Metodele antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 245-280 + PPT (pus la dispoziție)
Mijloacele antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 222-244 + PPT (pus la dispoziție)
Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea fizică, pregătirea tehnică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 331-400 + PPT (pus la dispoziție)

Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea tactică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 281-317+ PPT (pus la dispoziție)
Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea psihologică, pregătirea artistică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 401-410 + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
<p>1. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)</p> <p>2. BOMPA, O.T., 2003a, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)</p> <p>3. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București</p> <p>4. BULL, S.J. (coordonator), 2011, Psihologia sportului: ghid pentru optimizarea performanțelor, editura Trei, București</p> <p>5. CASCUA, S., ROUSSEAU, V., 2005, Alimentation pour le sportif. De la santé a la performance, 2^e edition complete, Editions Amphora, Paris</p> <p>6. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești</p> <p>7. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)</p> <p>8. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației “România de Mâine”, București</p> <p>9. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Mâine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)</p> <p>10. PLATONOV, V.N., 1999, El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología, 6a edicion, editorial Paidotribo, Barcelona</p> <p>11. PREDESCU, C., 2011, Fiziologia și biochimia efortului fizic, editura Discobolul, București</p> <p>12. PREDESCU, C., POPESCU, A.D., 2011, Fiziologia efortului fizic, editura Discobolul, București</p> <p>13. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța</p> <p>14. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București</p> <p>15. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București</p> <p>16. TONIȚA, F., 2011, Psihologia competiției la nivelul copiilor și juniorilor, editura Discobolul, București</p> <p>17. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași</p>			
Bibliografie minimală			
<p>1. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)</p> <p>2. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București</p> <p>3. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)</p> <p>4. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației “România de Mâine”, București</p> <p>5. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Mâine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)</p>			

6. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța
7. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București
8. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București
9. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Aplicații (seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Antrenament sportiv – definiții, concept, componente	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 10-19, 73-77 + PPT (pus la dispoziție)
Obiectivele și funcțiile antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 30-41 + PPT (pus la dispoziție)
Antrenament sportiv – subsisteme, clasificare	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 42-46 + PPT (pus la dispoziție)
Principiile antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 200-215 + PPT (pus la dispoziție)
Caracteristicile antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 155-161 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 111-127 + PPT (pus la dispoziție)
Efort, oboseală, odihnă, restabilire/refacere	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 143-154 + PPT (pus la dispoziție)
Adaptarea în antrenamentul sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 162-175 + PPT (pus la dispoziție)
Caracterul stadial al antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 176-199 + PPT (pus la dispoziție)
Metodele antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 245-280 + PPT (pus la dispoziție)
Mijloacele antrenamentului sportiv	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 222-244 + PPT (pus la dispoziție)
Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 331-400 + PPT (pus la dispoziție)
Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea tehnică, pregătirea tactică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 281-317+ PPT (pus la dispoziție)

Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea psihologică, pregătirea artistică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 401-410 + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului) 2. BOMPA, O.T., 2003a, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului) 3. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București 4. BULL, S.J. (coordonator), 2011, Psihologia sportului: ghid pentru optimizarea performanțelor, editura Trei, București 5. CASCUA, S., ROUSSEAU, V., 2005, Alimentation pour le sportif. De la santé a la performance, 2^e edition complete, Editions Amphora, Paris 6. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești 7. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului) 8. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației “România de Mâine”, București 9. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Mâine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului) 10. PLATONOV, V.N., 1999, El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología, 6a edición, editorial Paidotribo, Barcelona 11. PREDESCU, C., 2011, Fiziologia și biochimia efortului fizic, editura Discobolul, București 12. PREDESCU, C., POPESCU, A.D., 2011, Fiziologia efortului fizic, editura Discobolul, București 13. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța 14. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București 15. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București 16. TONIȚA, F., 2011, Psihologia competiției la nivelul copiilor și juniorilor, editura Discobolul, București 17. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului) 2. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București 3. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului) 4. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației “România de Mâine”, București 5. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Mâine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului) 6. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța 7. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București 			

8. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București
9. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive. 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 sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv (CP8, CP10, CP11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3). - Cunoașterea conceptelor specifice antrenamentului sportiv (CP8, CP10, CP11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- examen scris și oral	50%
Seminar	Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv (CP8, CP10, CP11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
Standard minim de performanță			
Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv			
Standard pentru nota 10			
CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv			
SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv			

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

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		17
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		18
II d) Tutoriat		
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):		

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT1. Competențe sociale și de comunicare

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie

Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea de cadre didactice competente, capabile să acorde sprijin elevilor în procesul de învățare, să asigure o gestionare eficientă a colectivului de elevi și să implementeze metode de evaluare a progresul acestora (CP1, CP3, CP14). Dezvoltarea competențelor de comunicare și a abilităților sociale necesare pentru crearea unui mediu educațional favorabil, centrat pe colaborare, respect și încurajarea potențialului fiecărui elev (CT1).
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1 Generalitati <ul style="list-style-type: none"> Istoric Componentele kinesiologiei Sala sau cabinetul de kinetoterapie 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 2 Terapia și mijloacele terapeutice <ul style="list-style-type: none"> Despre terapie Mijloacele kinesiologiei Corpul fizic și component motrică 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 3 Exercițiul fizic și pozițiile <ul style="list-style-type: none"> Obiectivele practicării exercițiului fizic Contraindicațiile practicării exercițiilor Pozițiile 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 4 Influența mișcării asupra corpului uman <ul style="list-style-type: none"> Efectele mișcării Frecvența cardiacă Intensitățile de antrenament 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 5 Respirația și activitatea fizică <ul style="list-style-type: none"> Generalități - Caracteristici Ventilația pulmonară Clasificarea tipurilor de respirație Reeducarea respiratorie 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 6 Masajul - Reguli – Manevre <ul style="list-style-type: none"> Generalități 	2	Expunere Prelegere Brainstorming	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)

<ul style="list-style-type: none"> Reguli pentru practicarea masajului Manevrele principale Manevrele secundare 		Problematizare	Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 7 Masajul - Indicații -Contraindicații <ul style="list-style-type: none"> Clasificarea formelor de masaj Indicațiile masajului Contraindicațiile masajului Aplicații și avantaje ale masajului la sportivi 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023 Pricop, G., 2015, Kinesiologie – Editura Universitatii „Stefan cel Mare” Suceava. Boca, A., G., 2022, Kinesiologie – suport de curs, uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Stiința mișcării, Editura Medicală, București Flora, D., 2002, Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea, Oradea Ion - Ene, M., Sava, L., 2004, Introducere în kinetologia medicală, Caiet de lucrări practice, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – îndrumar metodic, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava Sbenghe, T., 1999, Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală, București 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023 Boca, A., G., 2022, Kinesiologie – suport de curs, uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Stiința mișcării, Editura Medicală, București 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrare practică 1 Generalitati specifice kinesiologiei <ul style="list-style-type: none"> Prezentarea cabinetului de lucru Bazele anatomo – funcționale și fizice ale mișcării Poziții fundamentale și derivate – aplicații practice 	4	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 2 Mijloace terapeutice <ul style="list-style-type: none"> Principalele elemente anatomice ale corpului (sistemele osteoarticular și muscular) – aplicații practice Tipuri de prehensiune și evaluarea mâinii în kinetoterapie - aplicații practice 	4	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 3 Exercițiul fizic - obiective <ul style="list-style-type: none"> Obiective de bază în kinesiologie: <i>creșterea mobilității articulare</i> – aplicații practice 	4	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 4 Influentele mișcării asupra corpului uman <ul style="list-style-type: none"> Obiective de bază în kinesiologie: <i>creșterea gradului de antrenament la efort</i> – aplicații practice 	4	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 5 Respirația și activitatea fizică <ul style="list-style-type: none"> Obiective de bază în kinesiologie: <i>educarea respiratorie</i> – aplicații practice 	4	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 6 Masajul - generalitati <ul style="list-style-type: none"> Manevre utilizate în masaj Obiective de bază în kinesiologie: <i>educarea coordonării</i> – aplicații practice 	4	Expunere - explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lucrare practică 7	4	Expunere -	Bibliografie 1. (suport în

Masajul – clasificari, indicatii, contraindicatii		explicație Descrierea Demonstrația Metoda exersării	format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<ul style="list-style-type: none"> • Obiective de bază în kinesiologie: <i>educarea echilibrului</i> – aplicații practice 			
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023 2. Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie – îndrumar metodic pentru programul de studiu Kinetoterapie și motricitate specială, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 3. Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – caiet de lucrări practice, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 4. Baciuc, Cl., 1967, Anatomia funcțională a aparatului locomotor (cu aplicație la educație fizică), Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București 5. Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Educație Fizică, Sport, Activități de Timp Liber, Kinetoterapie, Activități de Expresie Corporală, Editura Didactică și pedagogică, București 6. Ion - Ene, M., Sava, L., 2004, Introducere în kinesiologia medicală, Caiet de lucrări practice, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați 7. Sbeneghe, T., 2002, Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 3. Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie – îndrumar metodic pentru programul de studiu Kinetoterapie și motricitate specială, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava 4. Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – caiet de lucrări practice, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava. 			

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea capacității de a explica și aplica tehnici didactice care sprijină eficient elevii în învățare, demonstrând o înțelegere clară a strategiilor pedagogice moderne (CP1). • Evaluarea gestionării eficiente a colectivului de elevi prin studii de caz și întrebări teoretice referitoare la gestionarea grupului de elevi, cu accent pe crearea unui mediu educațional favorabil și pe utilizarea eficientă a resurselor (CP3). • Evaluarea capacității de a crea și aplica metode de evaluare a progresului școlar, demonstrând o bună înțelegere a principiilor evaluative și a ajustării strategiilor de învățare în funcție de rezultate (CP14). • Evaluarea capacității de comunicare clară și eficientă în cadrul cursurilor, atât în cadrul prezentărilor, cât și în răspunsurile orale și scrise, cu accent pe colaborare, feedback constructiv și abilități de interacțiune eficientă (CT1). 	Examen scris și oral	50%
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea capacității de a oferi sprijin efectiv în procesul de învățare al elevilor prin realizarea de activități didactice practice în care se demonstrează aplicarea metodelor de predare adaptate la nevoile individuale ale elevilor (CP1). 	Verificare practică	50%

	<ul style="list-style-type: none"> • Gestionarea activităților educaționale în cadrul colectivului de elevi, prin simulări practice de organizare a activităților școlare și extracurriculare, urmărindu-se capacitatea lor de a menține disciplina și de stimula participarea activă (CP3). • Evaluarea abilităților de a dezvolta și aplica metode de evaluare formativă și sumativă pentru a monitoriza progresul școlar al elevilor, adaptând în consecință metodele de predare (CP14). • Evaluarea abilităților de comunicare clară și eficientă în interacțiunea cu colegii și elevii în timpul activităților practice, cu accent pe colaborare și abilitatea de a oferi și primi feedback constructiv (CT1). 		
Proiect			

Standard minim de performanță

Standarde pentru nota 5 – Curs

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

Standarde pentru nota 10

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

Standarde pentru nota 5 – Lucrări practice

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

Standarde pentru nota 10

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(Licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivele generale ale disciplinei	Formarea unui sistem de deprinderi și îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării elementelor acrobaticice statice și dinamice, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire;(CP3, CP 5, CP 11, CP 13)
--------------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CURS	28 ore	Verbale	
1. Istoric privind apariția și evoluția gimnasticii; gimnastica în școlile din țara noastră; importanța și rolul gimnasticii în sistemul școlar de educație fizică și sport.	2 ore	Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.1.pag. 7-14, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
2. Considerații asupra gimnasticii acrobaticice; scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii; ramurile și mijloacele gimnasticii.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.2.pag. 15-28, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
3. Terminologia gimnasticii, mijloc de comunicare a cunoștințelor specifice, de gimnastică acrobatică.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.3.pag. 29-32 , Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)

4. Reguli de descriere și prezentarea grafică a pozițiilor și mișcărilor în gimnastică.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.5.pag. 42-61, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
5. Conținutul și sistematizarea mijloacelor de gimnastică acrobatică. Tehnica și metodică învățării elementelor de bază: Elemente acrobatice cu caracter static 1. Elemente cu caracter de mobilitate și echilibru (cumpăna, sfoara, podul). 2. Elemente cu caracter de forță și echilibru (Stând pe umeri, stând pe antebrațe și pe piept, stând pe cap, stând pe mâini).	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 65-67 Biblioteca USV. Bibliogr.1, cap.6, p.122-136, Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
6. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice: Elemente acrobatice cu caracter dinamic • Rulările: înainte, înapoi, lateral • Rostogolirile: înainte, înapoi, lateral • Îndreptările	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 68-74, Biblioteca USV. Bibliogr.1, cap.6, p.137-147 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
7. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice: • Răsturnare laterală • Răsturnare lentă înainte pe ambele picioare • Răsturnare lentă înainte pe un picior	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 75-77, Biblioteca USV. Bibliogr.1, cap.6, p.151-155 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
8. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice: • Răsturnare înainte (flic-flac) • Răsturnare lentă înapoi pe ambele picioare, răsturnare lentă înapoi pe un singur picior	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 76-77 Biblioteca USV, Bibliogr.1, cap.6, p.151-155 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
9. Răsturnare înapoi pe ambele picioare (flic-flac înapoi)	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliogr.1, cap.6, p.156-157 Biblioteca USV+PPT (pus la dispoziție)
10. Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Considerații generale. Indicații metodice cu privire la învățarea săriturii cu sprijin în școala. Asigurarea și ajutorul în timpul efectuării săriturii.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 80 Biblioteca USV +PPT (pus la dispoziție)
11. Tehnica și metodică învățării săriturilor de bază. • Săritura ghemuit printre brațe • Săritura depărtat peste capră	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 82 Biblioteca USV. Bibliografie 2, .pag. 91, Biblioteca USV +PPT (pus la dispoziție)

12. Săritura cu rostogolire înainte peste ladă în lungime Săritură cu răsturnare înainte la cal în lungime cu sprijin pe capătul îndepărtat	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 82 Biblioteca USV. +PPT (pus la dispoziție)
13. Metodica alcătuirii unui exercițiu liber ales la sol.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 3, Cap.7.pag. 99 Biblioteca USV. +PPT (pus la dispoziție)
14. Asigurarea în gimnastică. Considerații generale. Cauzele accidentelor și prevenirea lor. Forme de practicare ale gimnasticii în școală.	2 ore	Verbale Prelegerea expunerea, explicația, conversația Brainstorming	Bibliografie 7, p.112(pus la dispoziție). +PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
3. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
4. POPESCU, G., (2007), Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisavaras, București.
5. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport-Turism, București
6. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Maine, București

Bibliografie minimală

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

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

<p>Învățarea tehnicii și de execuție a următoarelor elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podul de jos • podul de sus • rostogolire înapoi din depărtat în depărtat <p>1. Stând pe cap</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.24-38, Biblioteca USV
<p>2. Rostogolirea înainte din depărtat în depărtat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cilindru <p>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară; Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, în legări de 5-6 elemente.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea	Bibliogr.2.p.24-38, Biblioteca USV
<p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rostogolirea laterală • Stând pe mâini • Îndreptare de pe cap 	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.50, Biblioteca USV
<ul style="list-style-type: none"> • Rostogolirea înapoi cu picioarele întinse și apropiate • Răsturnarea laterală <p>Consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară; Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 2 linii acrobatice.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.50, Biblioteca USV
<p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Răsturnarea lentă înainte pe două picioare (F) • Răsturnare înainte (B). • Răsturnarea lentă înainte pe un picior (F) • Răsturnare înainte cu elan (B). <p>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecțiile anterioare;</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.63, Biblioteca USV
<p>Consolidarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 3 linii acrobatice.</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p.63, Biblioteca USV
<p>Repetarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</p> <p>Consolidarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p 85, Biblioteca USV Bibliogr. 3, p.101
<p>Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea, exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.2.p 85, Biblioteca USV Bibliogr. 3, p.101

Consolidarea elementelor acrobatice învățate Combinarea elementelor acrobatice învățate în exercițiului liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.3. p.101, Biblioteca USV
Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică. Repetarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	Bibliogr.3. p.101, Biblioteca USV
Consolidarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).	2	Explicația, demonstrația, problematizarea	Bibliogr.3. p.101, Biblioteca
Consolidarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.	2	exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	USV, PPT (pus la dispoziție).

Bibliografie:

1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, voll
3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
4. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.
5. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregatirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
6. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
7. POPESCU, G., (2007), Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisaveros, București.
8. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Maine, București

Bibliografie minimală

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

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

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

Curs	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei gimnasticii acrobatică (CP3, CP 5) - Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică acrobatică și a săriturilor la aparatele de gimnastică (CP 5, CT 2) - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a tehnicii elementelor de gimnastică și a săriturilor la aparate (CP 13, CT 2) - Cunoașterea tehnicii săriturilor la aparatele de gimnastică (CP11, CT2) 	- examen scris	50%
Lucrări practice	Prezentarea unui exercițiu la sol cu elemente impuse (toate elementele acrobatică învățate, executate sub formă le legări și combinații).	- colocviu individual	50%

Standard minim de performanță

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

11. Standard minim de performanță evaluare la curs

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

- cunoașterea principalelor noțiuni teoretice privind mijloacele de gimnastică acrobatică din programa de gimnaziu, tehnica de execuție a elementelor acrobatică și a terminologiei specifice gimnasticii acrobatică;
- cunoașterea principalelor noțiuni teoretice privind tehnica de execuție a săriturilor la aparatele de gimnastică și a terminologiei specifice săriturilor la aparate;

12. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Standard minim de performanță pentru nota 5 (cinci)

Identificarea și executarea corectă a elementelor acrobatică cu caracter static și dinamic; prezentarea elementelor de gimnastică acrobatică în legări de 2-3 elemente de gimnastică acrobatică.

Cunoașterea și identificarea săriturilor la aparatele de gimnastică din programa de educație fizică pentru gimnaziu și prezentarea unei sărituri la alegere.

Identificarea și executarea corectă a elementelor acrobatică cu caracter static și dinamic; prezentarea elementelor de gimnastică acrobatică în compoziții (exercițiul la sol);

Participarea activă în timpul lecțiilor practice și prezentarea caietului de studiu individual completat cu activitățile metodice desfășurate.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (Licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I a. Număr de ore pe săptămână	5	Curs		Seminar		Lucrări practice	5	Proiect	
I b. Totalul de ore din planul de învățământ	70	Curs		Seminar		Lucrări practice	70	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	9
II b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	9
II c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	9
II d. Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	27
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții

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

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor specifice de schi alpin, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Lucrări practice	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Instruire tehnică <i>Instruire în tehnica schiului alpin</i> Jocuri de acomodarea cu schiurile și alunecarea: Consolidarea schimbării direcției de pe loc prin: pași succesivi, vârf peste vârf, coadă peste coadă, săritură;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.126 (pus la dispoziție) Bibliogr.5, p.36-39 (pus la dispoziție));
Coborâri pe pante de diferite înclinații Jocuri cu coborâre directă pe linia pantei cu oprire în contrapantă sau plat; controlul poziției echilibrate în coborâre directă;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.40 (pus la dispoziție));
Jocuri de echilibru longitudinal; echilibru lateral; și balansul vertical;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.40 (pus la dispoziție));
Aplicație montană – parcurgerea unui traseu montan pe schiuri;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.142 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.51 (pus la dispoziție);
Aplicație montană: treceri peste mobile și rupturi de pantă prin amortizare;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.1, p.142 (pus la dispoziție); Bibliogr.5, p.51 (pus la dispoziție);
Schimbări de direcție din alunecare: Ocolirea unor jaloane prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei;	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.41 (pus la dispoziție);
Jocuri cu ocoliri prin pași succesivi	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.41 (pus la dispoziție);

Ocolirea unor jaloane prin pași succesivi spre vale; Ocolire unui jalon prin pivotare de pe linia pantei fără balans,	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.55 (pus la dispoziție);
Ocolire de pe linia pantei cu balans, oprire prin pivotare; cristiania spre vale cu depărtare,	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.62 (pus la dispoziție);
Traseu de slalom (înlănțuire de cristianii cu rotație).	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.58-59 (pus la dispoziție);
Patinaj: Consolidarea pasului de patinaj prin ocolirea unor jaloane.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.5, p.85 (pus la dispoziție);
Patinaj: Jocuri și parcurhuri aplicative în pas de patinaj.	4	Explicația Demonstrația Observația, Exersarea, Repetarea	Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
Patinaj. Consolidarea pașilor specifici de alunecare pe gheață	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.3., p.35 (pus la dispoziție) Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
Transferul greutatei de pe un picior pe altul. Menținerea echilibrului în alunecare.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.3., p.35 (pus la dispoziție) Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)
Consolidarea pasului de patinaj printr-un joc inovativ ("Patinaj cu minge").	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea, Repetarea	Bibliogr.8.p.3 (Biblioteca USV)
.Patinaj: Întoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.3., p.37 (pus la dispoziție)
.Joc "Patinaj cu minge"de consolidare a pasului de patinaj.	4	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.4 (Biblioteca USV)
.Joc de consolidare a pasului de patinaj cu respectarea regulamentului specific.	2	Explicația Demonstrația Observația Exersarea Repetarea	Bibliogr.8.p.5 (Biblioteca USV)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> BALINT, GH., (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași BALINT, GH., GAȘPAR P., (2008), Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini CARL POE, (2002), Conditioning for Figure Skating: Off-Ice Techniques for On-Ice Performance, Paperback - Carl Poe, McGraw-Hill Companies. GRIGORAȘ, P., (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca HOSTIUC N., (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de jos" Galați PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București PATA OANA, (2021), The consolidation of the skating step for the physical education and sport students through a „upball-skating” inovative game, The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement, ISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131, Volume XIII issue 2/2020, p.11. 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> BALINT, GH., (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași HOSTIUC N., (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de jos" Galați PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București 			

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitate aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice / Laborator	Parcurgerea unui traseu de slalom marcat cu porți, utilizând toate procedeele tehnice învățate. (CP3, CP10, CP 11, CT3)	- colocviu	100 %
Standard minim de performanță Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
Standard minim de performanță la activități aplicative pentru nota 5 (cinci) Prezența la lucrările practice; Realizarea procedeelor tehnice de bază (coborâre directă, coborâre oblică, ocoliri cu plug și jumătate plug, ocoliri cu schiurile paralele).			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2 - Aplică strategii didactice CP3 - Asigură gestionarea colectivului de elevi CP6 - Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale
-------------------------	---

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psihomotric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea cunoștințelor teoretice, metodice și organizatorice, precum și a priceperilor și deprinderilor practice necesare predării exercițiilor de atletism în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial în activitățile sportive școlare și extrașcolare ale elevilor (cercuri, asociații sportive, cluburi sportive etc.); CP1,
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CURS I Tehnica probelor de: - Alergarea de viteză - Alergarea de ștafetă	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 1. Cap.VII, pag 153-154 Bibliografie 3. Cap V. pag. 85-97 Bibliografie 3. Cap V.2. pag. 99-104
CURS II Tehnica probelor de: - Alergarea de semifond - Alergarea de fond - Alergarea de mare fond	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap V.4, pag. 120-133
CURS III Tehnica probei de: - Săritura în lungime cu 1pas ½ în aer	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 1. Cap.VII. pag.164-168 Bibliografie 3. Cap. VI. Pag. 147-159
CURS IV - Săritura în înălțime	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 1. Cap.VII. pag. 217-225 Bibliografie 3. Cap. V.3.3. pag 190-199
CURS V	2	Verbale (expunerea,	Bibliografie 3. Cap.VII. pag. 217-225

Tehnica probelor de aruncari - Aruncarea greutății cu translare		explicația, conversația) Prelegere Power point	
CURS VI Tehnica probelor de aruncari 1. Aruncarea greutății cu piruietă	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap.VII. pag. 225-234
CURS VII Tehnica probelor de aruncari 2. Aruncarea mingii de oină	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația) Prelegere Power point	Bibliografie 3. Cap.IV. pag. 83-85 Bibliografie 1. Cap.VII. pag. 170-176
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alexe, D.A., Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010 2. Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 3. Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 4. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 5. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 2. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001 3. Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrari practice -14 ore L.P. I Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de viteză Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de semifond- fond	4	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 1. Cap.VII. pag.154-159 Bibliografie 1. Cap.VII. pag.160-164
L.P.II Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de ștafetă	4	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 3. Cap.V.2.. pag.99-102
L.P.III Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în lungime cu 1pas ½ în aer	4	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 1. Cap.VII. pag.164-1168
L.P.IV Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în înălțime	4	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 3. Cap.VI.3.3. pag.190-198
L.P.V Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării mingii de oină	4	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 1. Cap.VII. pag.170-176
L.P.VI Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării greutății cu translare L.P. VII Organizarea de competiții între studenți: triatlonul athletic	4	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 3. Cap.VII.1.1. pag.117-124
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alexe, D.A., Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010 2. Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 			

3. Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002
4. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003
5. Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001

Bibliografie minimală

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

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

- Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportive, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea tehnici probelor atletice și a noțiunilor specifice atletismului (CP2, CP3, CP6,CT2)	Examen oral	50%
Lucrări practice	Demonstrarea corectă a exercițiilor din școala atletismului (CP2, CP3, CP6, CT2)	Verificare practică a alergării de viteză, alergării de ștafetă, săriturii în lungime cu 1pas și ½ pași în aer și aruncării mingii de oină	50%
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

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

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

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

Standarde minime pentru nota 10:

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO, ARTE MARȚIALE				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

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

II Distribuția fondului de timp	Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	24
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: saltele, aparatura specifica sala de fitness
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psihomotric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

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

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie

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

Bibliografie minimală

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

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

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

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

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

	feedback și observații (CT3).		
Seminar			
Laborator	<p>1. Se evaluează eficiența strategiilor utilizate în cadrul lucrărilor practice, observând impactul asupra învățării și angajării elevilor (CP2).</p> <p>2. Criteriile includ modul în care se gestionează grupul în timpul activităților, observând interacțiunile și disciplina (CP3).</p> <p>3. Criteriile includ contribuția personală la organizarea evenimentelor, evaluată prin observații și feedback de la participanți (CP8).</p> <p>4. Se evaluează inovarea și diversitatea metodologiilor în lucrările practice, observând impactul acestora asupra creativității elevilor (CP9).</p> <p>5. Evaluarea se bazează pe modul în care elevii își asumă rolurile și responsabilitățile în activitățile practice, analizată prin feedback și observații (CT3).</p>	<p>- <i>evaluare practică / orală</i></p> <p>- probe de evaluare formativă</p> <p>Obligatoriu: (caiet de lucrări practice și test docimologic)</p> <p>Una la alegere: referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)</p>	50%
Proiect			
Standard minim de performanță			
<p>Standarde minime pentru nota 5:</p> <p>Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.</p> <p>Înșușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, parcurgerea bibliografiei minimale, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.</p>			
<p>Standarde minime pentru nota 10:</p> <p>Înșușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV II				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	2	Lucrări practice		Proiect
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	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	20
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	- PC sau tabletă, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi
	Lucrări practice	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP10. Motivează sportivii CP11. Planifică programul de pregătire sportivă CP12. Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice CP13. Analizează prestațiile sportive
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite

	profesional.	8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
--	--------------	--

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Modele în antrenamentul sportiv	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 9. p. 36-85 + PPT (pus la dispoziție)
Forma sportivă	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 410-412 + PPT (pus la dispoziție)
Periodizarea pregătirii sportive	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 413-428 + PPT (pus la dispoziție)
Structura antrenamentului sportiv	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 429-451 + PPT (pus la dispoziție)
Programare, proiectare, planificare în antrenamentul sportiv	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 452-526 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea în antrenamentul sportiv	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 527-534 + PPT (pus la dispoziție)
Competiția	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 535-569 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

7. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. BOMPA, O.T., 2003a, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
9. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București
10. BULL, S.J. (coordonator), 2011, Psihologia sportului: ghid pentru optimizarea performanțelor, editura Trei, București
11. CASCUA, S., ROUSSEAU, V., 2005, Alimentation pour le sportif. De la santé a la performance, 2^e edition complete, Editions Amphora, Paris
12. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești
13. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
14. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației "România de Mâine", București

15. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
16. PLATONOV, V.N., 1999, El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología, 6a edición, editorial Paidotribo, Barcelona
17. PREDESCU, C., 2011, Fiziologia și biochimia efortului fizic, editura Discobolul, București
18. PREDESCU, C., POPESCU, A.D., 2011, Fiziologia efortului fizic, editura Discobolul, București
19. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța
20. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București
21. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București
22. TONIȚA, F., 2011, Psihologia competiției la nivelul copiilor și juniorilor, editura Discobolul, București
23. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodică antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Bibliografie minimală

10. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodică antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
11. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București
12. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
13. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației “România de Măine”, București
14. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
15. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța
16. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București
17. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București
18. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodică antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Aplicații (seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Modele în antrenamentul sportiv	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 9. p. 36-85 + PPT (pus la dispoziție)
Forma sportivă	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 410-412 + PPT (pus la dispoziție)
Periodizarea pregătirii sportive	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 413-428 + PPT (pus la dispoziție)
Structura antrenamentului sportiv	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 429-451 + PPT (pus la dispoziție)
Programare, proiectare, planificare în antrenamentul sportiv	6	Verbale	Bibliografie 7. p.

Evaluarea în antrenamentul sportiv	4	(expunerea, explicația, conversația) Verbale (expunerea, explicația, conversația)	452-526 + PPT (pus la dispoziție) Bibliografie 7. p. 527-534 + PPT (pus la dispoziție)
Competiția	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 535-569 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

18. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
19. BOMPA, O.T., 2003a, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
20. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București
21. BULL, S.J. (coordonator), 2011, Psihologia sportului: ghid pentru optimizarea performanțelor, editura Trei, București
22. CASCUA, S., ROUSSEAU, V., 2005, Alimentation pour le sportif. De la santé a la performance, 2^e édition complete, Editions Amphora, Paris
23. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești
24. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
25. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației "România de Mâine", București
26. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Mâine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
27. PLATONOV, V.N., 1999, El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología, 6a edición, editorial Paidotribo, Barcelona
28. PREDESCU, C., 2011, Fiziologia și biochimia efortului fizic, editura Discobolul, București
29. PREDESCU, C., POPESCU, A.D., 2011, Fiziologia efortului fizic, editura Discobolul, București
30. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța
31. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București
32. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București
33. TONIȚA, F., 2011, Psihologia competiției la nivelul copiilor și juniorilor, editura Discobolul, București
34. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Bibliografie minimală

10. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
11. BOMPA, O.T., 2003b, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, traducere Școala Națională de Antrenori, editura Ex Ponto, București
12. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
13. GHEORGHE, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, editura Fundației "România de Mâine", București

14. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
15. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G., 2011, Antrenament sportiv - concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța
16. TEODORESCU, S., 2006, Teoria antrenamentului și competiției, editura ANEFS, București
17. TEODORESCU, S., 2010, Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori, editura Discobolul, București
18. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive. 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 sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv (CP10, CP11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3). - Cunoașterea conceptelor specifice antrenamentului sportiv (CP10, CP11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- examen scris și oral	50%
Seminar	Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv (CP10, CP11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
Standard minim de performanță			
Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv			
Standard pentru nota 10			
CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Rata Sorin				
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		28
II d) Tutoriat		
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):		

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de curs cu videoproiector • Materiale didactice: PC, videoproiector 	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • Bazin de înot, mod de organizare: frontal, grup, individual • Resurse materiale: cronometru, fluier, plute, labe, centuri etc.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psihomotric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

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

8. Conținuturi

Curs 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de fundamentare teoretică. Influența înotului asupra organismului	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 5
2. Bazele tehnice ale înotului Legile plutirii și ale înaintării în apă Elementele tehnice fundamentale înotului Alunecarea	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 5-13
3. Modificarea rezistenței și a portanței hidrodinamice în funcție de viteze de înot Modificarea forțelor hidrodinamice în funcție de poziția și grosimea corpului Influența valurilor și a curenților asupra vitezei de înot.	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 5-13
4. Adaptări funcționale și efecte profilactice ale activității în apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	

5. Tehnica înotului craul, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 18-27
6. Tehnica înotului spate, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 28-37
7. Tehnica înotului bras, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag.38-43
8. Tehnica înotului fluture, întoarceri, starturi	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 44-48
9. Metode de învățare a înotului. Exerciții de acomodare cu apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[2]-pag. 49-53
10. Mijloace pentru învățarea și perfecționarea procedeelor de înot	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag. 91-119
11. Mijloace pentru învățarea și perfecționarea starturilor și întoarcerilor	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.123-127
12. Planificarea lecțiilor de înot cu elevii	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.54-57
13. Înotul pentru copii a. Particularitățile învățării înotului la copii b. Metodica de învățare a înotului la copii c. Jocurile în apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.54-57
14. Înotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec Noțiuni generale despre Jocul de Polo, Înotul sincron, Săriturile în apă	2	Curs interactiv cu suport PowerPoint	[1]-pag.65-68

Bibliografie

1. Botnarenco T., Diacenco E., Scortenschi, Inotul pentru copii, Chisinau, 2021
2. Cirla L., Jivan I., Inot, curs de bază, Editura ANEFS, Bucuresti, 1999
3. Cartea Federației Române de Natație și Pentatlon Modern, București, 2013-2016
4. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014

BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ

1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014

Aplicații 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodare subacvatică, jocuri în apă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 14-17 [1]-pag. 130
2. Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 20-23
3. Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 17-26
4. Repetarea procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 17-26

5. Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 33-37
6. Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 41-45
7. Repetarea procedului bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 49-52
8. Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 56-59
9. Startul și întoarcerea în procedeul craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag. 24-27
10. Startul și întoarcerea în procedeul spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag.34-37
11. Startul și întoarcerea în procedeul bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag.42-43
12. Startul și întoarcerea în procedeul fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-pag.48
13. Inotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec	2	Explicație, demonstrație, repetare	[4]-pag.78-87
14. Probe practice	2	Demonstrație	

Bibliografie

1. Botnarenco T., Diacenco E., Scortenschi, Inotul pentru copii, Chisinau, 2021
2. Cirla L., Jivan I., Inot, curs de bază, Editura ANEFS, Bucuresti, 1999
3. Cartea Federației Române de Natație și Pentatlon Modern, București, 2013-2016
4. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
5. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014

BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ

1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014

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

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea și prezentarea tehnică și metodică a procedeelor de înot (craul, spate, bras, fluture) a starturilor și întoarcerilor (CP2, CP10, CP11, CT3)-pondere din nota finală 40% Elaborarea unui referat din disciplina studiată (20 de pagini) (CP2, CP11, CT3)- pondere din nota finală 10%	Examen-Evaluare orală	50%
Curs			
Laborator	Capacitatea de a demonstra elementele și	Evaluare practică-	50%

	procedeele de înot (CP3,CP10,CP11, CT3)- pondere din nota finală 30% Elaborarea caietului de lucrări practice -înot (descrierea tehnică și metodică a celor 4 procedee de înot) (CP2, CP11, CT3)- pondere din nota finală 20%	Verificare sumativă	
Laborator			
Standard minim de performanță			
<p>10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs Prezentarea cunoștințelor tehnice și metodice la una din cele 4 procedee de înot Elaborarea unui referat din disciplina studiată (20 de pagini)</p> <p>10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă Demonstrarea călcării apei-20 sec. Demonstrarea procedeeului tehnic craul Demonstrarea procedeeului tehnic spate Înot 12,5m –procedeul preferat Elaborarea caietului de lucrări practice -înot (descrierea tehnică și metodică a celor 4 procedee de înot)</p>			

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

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lector univ.dr. Rață Sorin				
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		14
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		13
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
II d) Tutoriat		
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):		

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie

Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psihomotric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

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

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ			

Aplicații 56 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodare subacvatică, jocuri în apă	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[1] -Pag.14-19
2. Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[1] -Pag.20-23
3. Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[1] -Pag.26-29
4. Repetarea procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[3] -Pag.81-88
5. Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate;	2	Explicație,	[1] -Pag.41-45

Mișcări de înaintare executate cu brațele spate		demonstrație, exersarea	
6. Repetarea procedeului spate	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[3] -Pag.89-98
7. Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[1] -Pag.56-59
8. Repetarea procedeului bras	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[3] -Pag.99-104
9. Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[1] -Pag.69-76
10. Repetarea procedeului fluture	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[3] -Pag.92-98
11. Înotul activitate de recreere si prevenire, programe de exerciții (I)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[8] -Pag.110-130
12. Înotul activitate de recreere si prevenire, programe de exerciții (II)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[8] -Pag.110-130
13. Înotul activitate de recreere si prevenire, programe de exerciții (III)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[8] -Pag.110-130
14. Salvarea de la înec	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[7] -Pag.67
15. Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exerciții (I)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[3] -Pag.159-161
16. Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exerciții (II)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[3] -Pag.163-172
17. Salvarea la suprafață (prize) I	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[7] -Pag.65-66
18. Salvarea la suprafață (prize) II	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[7] -Pag.65-66
19. Primul ajutor și resuscitarea –cardio-respiratorie	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[1] -Pag.83-87
20. Înotul pe grupe de vârstă (4-5 ani)-participare activă (I)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[6] -Pag.220-268
21. Înotul pe grupe de vârstă (4-5 ani)-participare activă (II)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[6] -Pag. 220-268
22. Înotul pe grupe de vârstă (6-8 ani)-participare activă (I)	2	Explicație, demonstrație, exersarea	[6] -Pag. 220-268
23. Înotul pe grupe de vârstă (6-8 ani)-participare activă (II)	4	Explicație, demonstrație, exersarea	[4] -Pag.97-98
24. Înotul pe grupe de vârstă (9-10 ani)-participare activă (I)	4	Explicație, demonstrație, exersarea	[6] -Pag. 220-268
25. Înotul pe grupe de vârstă (9-10 ani)-participare activă (II)	4	Explicație, demonstrație, exersarea	[4] -Pag.98-99

Bibliografie

[1] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității” Ștefan cel Mare” suceava, 2014

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

Bibliografie minimală

[1] Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014

[2] Asociația Națională a Scafandrilor Profesioniști și Salvamarilor din România-Manualul Salvamarului, 2016.

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

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

10. Evaluare

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

Standard minim de performanță

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Demonstrarea călcării apei-30 sec.

Demonstrarea procedeeului tehnic craul

Demonstrarea procedeeului tehnic spate

Demonstrarea procedeeului tehnic bras

Înot 25m –procedeul preferat

Înot pe sub apă 7-10 m

Demonstrarea unor prize de salvare la suprafață

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

Demonstrarea călcării apei pe loc și cu deplasare-45 sec.

Demonstrarea procedeeului tehnic craul

Demonstrarea procedeeului tehnic spate

Demonstrarea procedeeului tehnic bras

Înot 25m –procedeul preferat

Înot pe sub apă 10-15 m

Demonstrarea unor prize de salvare la suprafață

Demonstrarea modului de lucru cu copiii în apă (CP2, CP3, CP8, CT3)

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

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

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA IN ACTIUNI SI EVENIMENTE SPORTIVE				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs		Seminar		Aplicație practică	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar		Aplicație practică	28	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	27
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	44
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Aplicație practică	• Resurse materiale: materiale didactice specifice
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP14. Asigura managementul evenimentelor sportive.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Competențe sociale și de comunicare • CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie

Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

Obiectivul general al disciplinei	De a forma competențe practice esențiale pentru viitorii specialiști în domeniul sportiv, prin implicarea directă în activitățile specifice centrelor de inițiere. Studenții vor învăța să planifice, organizeze și desfășoare antrenamente pentru sportivi debutanți, dezvoltând abilități de predare, evaluare și adaptare a procesului de instruire în funcție de nivelul de pregătire și nevoile individuale ale sportivilor.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Aplicație practică - 28ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Elemente introductive privind practica in actiuni si evenimente sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
2.Baze si centre specifice activitatilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
3.Modele de organizare a activitatilor specifice actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
4.Aspecte si etapele planificarii specifice actiunilor si evenimentelor sportive. Obiectivele si mijloacele generale.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

5.Utilizarea exercitiilor in activitati specifice actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
6.Utilizarea jocurilor in activitati specifice actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
7.Organierea competițiilor specifice sporturilor individuale si rolul acestora specific actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
8.Organizarea competițiilor specifice sporturilor de echipa si rolul acestora specific actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
9.Tehnici de comunicare si strategii de relationare necesare in actiunile si evenimentele sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
10.Elemente specifice de protectie si securitate in evenimente sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
11.Modele de organizare a unor concursuri si intreceri ad-hoc specifice actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
12.Materiale necesare unor concursuri si intreceri specifice actiunilor si evenimentelor sportive.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
13.Organizarea de evenimente sportive pe diferite teme date.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
14.Eventimente sportive pentru varsta a treia.	2	Demonstrația, lucru în echipă	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pricop G. - Caiet de lucrari practice pentru stagiul de practica in baze de agrement -Note de curs 2. Pricop G. 2014, Caiet de practică în unități de învățământ, Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 3. Pricop G., LEUCIUC FLORIN, (2015), Caietul antrenorului de jocuri sportive, Editura Absolvent Plus, Suceava 4. Pricop G., 2015, Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava, 225 pagini 5. Pricop G., 2015, Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 92 pagini 6. Popescu, A. (2019). <i>Ghidul Planificării Evenimentelor în Spații de Agrement</i>. Editura Educațională. 7. Radu, M. (2021). <i>Managementul Bazei de Agrement: Teorie și Practică</i>. Editura Sport-Turism. 8. Ionescu, L. (2020). <i>Managementul Activităților Recreative în Baze de Agrement</i>. Editura Sport și Educație. 9. Neagu, C. (2018). <i>Strategii pentru Implementarea Activităților de Agrement</i>. Editura Universitară. 10. Dumitru, F. (2022). <i>Evaluarea Programelor de Agrement: Metodologie și Aplicații</i>. Editura Academica. 11. Stanescu, R. (2023). <i>Instrumente și Tehnici de Evaluare în Activități Recreative</i>. Editura Didactică și Pedagogică 			

Bibliografie minimală

1. **Pricop G.** - Caiet de lucrari practice pentru stagiul de practica in baze de agrement -Note de curs
2. **Pricop G.** 2014, Caiet de practică în unități de învățământ, Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava
3. **Pricop G., LEUCIUC FLORIN,** (2015), Caietul antrenorului de jocuri sportive, Editura Absolvent Plus, Suceava

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

Se presupune alinierea obiectivelor, conținuturilor și metodelor de predare ale disciplinei cu cerințele actuale ale domeniului sportiv. Acest proces asigură dezvoltarea unor competențe relevante pentru studenți, promovând transferabilitatea cunoștințelor teoretice și practice în contexte reale de muncă și respectând standardele profesionale și academice stabilite de organizațiile relevante.

2. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	•		
Seminar	•		
Aplicație practică	<ul style="list-style-type: none"> • Reuseste sa asigure sis a gestioneze colectivul de elevi – CP3 • Asigura managementul evenimentelor sportive – CP14 • Competente sociale si de comunicare – CT 1 • Competente de autoconducere –CT 2 	Evaluare practică	50%
		Evaluare teoretică	50%
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

-

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea de seminar

-

10.3. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- Realizarea unui plan de antrenament bine structurat și adaptat nevoilor sportivilor începători, cu respectarea obiectivelor și a timpului alocat. Capacitatea de a demonstra tehnicile corecte și de a ghida sportivii în execuția acestora, asigurându-se că aceștia înțeleg pașii necesari pentru realizarea corectă a exercițiilor.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(Licența)

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	STIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	Licența învățământ cu frecvență
Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ECHIPAMENTE, APARATE ȘI INSTALAȚII FOLOSITE ÎN SPORT				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	II	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5Condiții (acolo unde este cazul)

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

6Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate • CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală • CP9. Evaluează situația fizică a clienților
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> CP10. Motivează sportivii
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

7 Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> 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, CP8, CT2)
-----------------------------------	---

	•
--	---

8 Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 14 ore			
1) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în alpinism - <i>Noțiuni introductive</i> - <i>Materiale și echipamente utilizate în alpinism</i> - <i>echipamente utilizate în alpinism</i> - <i>Materiale pentru dormit și pentru adăpost (1 ore)</i>	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 2 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în atletism - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la probele de alergare</i> - <i>Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură și triplu salt</i> - <i>Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură în înălțime (1 ore)</i>	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 3 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 4 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
2 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Box - <i>Ringul de bo, mînușile de box, Bandajele</i> - <i>Echipamente și Instalații utilizate la antrenamente</i> - <i>Echipamentul ringului (1 ore)</i>	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 5 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Bowling - <i>Definirea partidei</i> - <i>Doborârea popicelor valide</i> - <i>Modificarea suprafeței bilei de bowling</i> - <i>Mașina automată de așezat bile (1 ore)</i>	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 7 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 8 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
3 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Baschet și Volei - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de baschet</i> - <i>Instalația pentru panou și coș</i> - <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de volei</i> - <i>Fileul și spâlpi, mingea de volei(1 ore)</i>	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 9 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 9 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la
Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Fotbal și Handbal	4 ore		

<ul style="list-style-type: none"> - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în fotbal - Mingea de fotbal, Echipamentul de bază al jucătorilor - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de handbal - Mingea de handbal, porțile și echipamentul jucătorilor (1 ore) 	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	biblioteca USV) Bibliografie 1. Cap. 10 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>4 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață - Marcajul suprafeței de gheață - Pucul utilizat la jocul de hochei pe gheață, tabela de marcaj (1 ore) 	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 11 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV) Bibliografie 1. Cap. 12 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Sala de gimnastică</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sala de gimnastică - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în sala de gimnastică - Terenul de gimnastică (1 ore) 	4 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 13,14 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
<p>5 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Oină</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jucătorii de oină - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de oină - Mingea de oină, marcajele - Codul de semnalizare (1 ore) 			
<p>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Rugby</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de rugby - Poziționarea steagurilor, stâlpii de țintă - Mingea de rugby, echipamentul de rugby (1 ore) 			
<p>6 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la Tir cu arcul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forme de tir cu arcul - Arcul, arbaleta, arcul de distanță - Echipamentul tehnic - Alegerea arcului și a echipamentului (1 ore) 			
<p>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la tir cu arme de foc</p> <ul style="list-style-type: none"> - ținte utilizate la tir cu arme 			

<ul style="list-style-type: none"> - arme utilizate pentru tir, poligoane de tragere - standarde pentru poligoane, arme și liniile de tragere (1 ore) <p>7Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de tenis de câmp</p> <ul style="list-style-type: none"> - alegerea terenului - dimensiunile terenului - stratificația terenului de tenis (1 ore) <p>Întreținerea bazelor sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile operațiilor de întreținere - instalații pentru stropitul terenului - reguli generale de întreținere - întreținerea terenurilor de zgură - întreținerea terenurilor gazonate (1 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, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fuijndației „Altius 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

Bibliografie minimala

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

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza	4ore	Verbale	Bibliografie 2. Cap. 1-10

sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore) 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)	4 ore	(expunerea, explicația, conversația), intuitive	PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări,- elementele constructive ale pistei de alergare	2ore	(observarea, demonstrația),	Bibliografie 2. Cap. 1-10 PPT(pus la dispoziție)
Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore	Verbale	(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	(expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 2. Cap. 1-10 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)

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, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius 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

9Coroborarea 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.

10Evaluare

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 Cunoașterea conceptelor de bază ale echipamentelor și instalațiilor din educație fizică CT2 Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională CP4, CP8, CT2	- colocviu oral	50%
Seminar			
Laborator	Evaluarea activității pe parcursul semestrului (CP4, CP10)	Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Proiect			
Standard minim de performanță			
<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"> - însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcurgerea bibliografiei minimale; - <u>SEMINAR</u> - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; <p>realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(Licența)

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	Licența învățământ cu frecvență
Programul de studii	Sport și performanță motrică

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	II	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II.b) Pregătire seminarii/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)	80
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- sala de curs, bănci, 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 • resurse materiale: Sala de seminar Calculatoare, Aparatura electronica, materiale didactice specifice
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate
Competențe transversale	• CT1. Competențe sociale și de comunicare • CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Identifică aspectele de comportament general și specific vârștelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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, CT2)
	Seminar	
	Lucrări practice	dobândirea capacității de organizare pe bazele sportive; (CT2) - însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente;(CP4,) - angrenarea studenților în competiții sportive studentești.(CT2)
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic	28 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
2) Clasificarea construcțiilor sportive	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 2. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- terenuri de sport în are liber			
- terenuri de sport acoperite			
- amenajări de bază			
- clasificarea amenajărilor de bază			
Terenul de atletism			
- alegerea și orientarea terenurilor			
- drenaje generale			
- cerințe referitoare la terenurile de zgură			
3) Materiale de construcții	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 3. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
- construirea pistei de alergare și a terenurilor speciale			
- bordurarea terenurilor de zgură			
Dimensionarea terenurilor și instalațiilor de atletism			
- pista de alergări			
- culoarul de alergare			
- pista dreaptă			
- turnantele			
4) Terenuri și instalații pentru sărituri		Verbale (expunerea, explicația,	Bibliografie 1. Cap. 3. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV

<ul style="list-style-type: none"> - terenul pentru săritura în lungime - pista de elan - pragul și instalațiile anexe 	4ore	conversația),	Bibliografie 1. Cap. 4,5. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
<p>Terenuri pentru săritura în înălțime</p> <ul style="list-style-type: none"> - pista de elan - zona de aterizare <p>5) Terenuri și instalații pentru aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> - terenuri pentru aruncarea suliței - terenuri pentru aruncarea greutății - terenuri pentru aruncarea discului - complex sportiv pentru uzul școlar <p>Terenul de fotbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - dimensionarea terenului - marcajul - suprafața de poartă - suprafața de pedeapsă - linia de centru 	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
<p>6) Terenul de baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> - dimensionare și marcaj - liniile de delimitare a terenului - zonele de restricție și culoarul de aruncări libere - zona coșului de 3 puncte <p>Terenul de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - terenul de joc - poarta - spațiul de poartă – liniile de delimitare a terenului de joc 	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 8,9. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
<p>7) Terenul de volei</p> <ul style="list-style-type: none"> - aria de joc, suprafețe de joc - dimensiunile terenului, - marcajul terenului de volei - temperatura și luminozitatea - fileul de volei, - structura, - stâlpii 	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 10. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
<p>8) Terenul de tenis de câmp</p> <ul style="list-style-type: none"> - alegerea terenului - dimensiunile terenului - stratificația terenului de tenis <p>Întreținerea bazelor sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - caracteristicile operațiilor de întreținere - instalații pentru stropitul terenului - reguli generale de întreținere - întreținerea terenurilor de zgură - întreținerea terenurilor gazonate 	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 11. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 11. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008 12. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962 13. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959 14. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953 15. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972; 16. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964 17. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fuijndației „Altius Academy”, Iași 2003 18. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984 19. xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974 			
Bibliografie minimala			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008 2. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fuijndației „Altius Academy”, Iași 2003 3. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984 			

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. Cap. 1. 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		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. Cap. 1. PPT(pus la dispoziție)
Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore		Curs 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			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea și Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008 2. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962 3. V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959 4. M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953 5. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964 6. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003 			

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 Cunoașterea conceptelor de bază ale amenajării bazelor sportive Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională (CP4, CT1, CT2)	- Colocviu oral	50%
Seminar			
Lucrari practice	Evaluarea activității pe parcursul semestrului	Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere prezentarea unui portofoliu.	50%
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;
- LUCRARI PRACTICE
- 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 aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Comunicare și scriere academică în Știința Sportului și Educației Fizice				
Titularul activităților de curs	prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC				
Titularul activităților aplicative	prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DID - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO – opțională, DF - facultativă				DO

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	0.5	Seminar	0.5	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs	7	Seminar	7	Laborator		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	Ore
II.a) Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	17
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II.c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	2
IV. Alte activități	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	Nu este cazul.
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
---	--	--

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

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

8. **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Obs
1. Concepte introductive. Componente de bază în comunicare	0,5	prelegerea, discursul interactiv,	
2. Modelele comunicării. Strategii de discurs: Rhetorical Triangle, Monroe's Motivated Sequence și cei 7 C ai comunicării	0,5	dezbaterăa unor texte	
3. Tehnici de redactare	0,5	prezentări video	
4. Comunicare și semiotică vizuală	0,5	conversația euristică	
5. Comunicarea non-verbală	0,5	conversația explicația,	
6. De la idee la expunere. Tehnici eficiente de public speaking	0,5	analiza de text	
7. Comunicarea în era digitală. Impactul social media și instrumente utile	0,5	individuală și/ sau în grup,	

Bibliografie

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

Bibliografie minimală

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

Aplicații (seminar/laborator/proiect):	Nr. ore	Metode de predare	Obs
1. Comunicarea pentru mase vs. comunicarea de nișă	0,5	discursul interactiv,	
2. Promovarea prin comunicatele de presă. Strategii și tehnici	0,5	dezbaterăa unor texte	
3. Elemente introductive în marketing. Instrumente	0,5	prezentări video	
4. Comunicare antreprenorială și tehnici de negociere	0,5	conversația euristică	
5. Campaniile de comunicare. Conceperea strategiilor. Tipuri de public	0,5	conversația explicația,	
6. Comunicarea de criză	0,5	analiza de text	
7. Reglementări și legislație aplicabilă în domeniul comunicării	0,5	individuală și/ sau în grup,	

Bibliografie

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

Bibliografie minimală

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

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

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

10. Evaluare

	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
	– Capacitatea de prelucrare a datelor obținute în cadrul unor cercetări teoretice și analiza rezultatelor; – Capacitatea de aplicare a tehnicilor de muncă eficientă în echipa multidisciplinară cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere ierarhice;	Colocviu scris	100 %

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs:

Nu este cazul

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Standarde minime pentru nota 5: însusirea principalelor noțiuni, idei, teorii; cunoașterea aspectelor de bază din domeniu;
Standarde minime pentru nota 10: cunoștințe complexe, idei corect argumentate, capacitatea de a inova un produs practic pe baza conceptelor teoretice, parcurgerea bibliografiei.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Etică și integritate academică				
Titularul activităților de curs	prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC				
Titularul activităților aplicative	prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DI
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I.a) Număr de ore, pe săptămână	1	Curs	0,5	Seminar	0,5	Laborator	-	Proiect	-
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	14	Curs	7	Seminar	7	Laborator	-	Proiect	-

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	• Abordare multidisciplinară

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Sală dotată cu proiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Sală dotată cu proiector
	Laborator	• Nu este cazul
	Proiect	• Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Proiectează și planifică conținutul activităților de	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității

educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	didactice și ale planificării.	specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Creșterea gradului de conștientizare a necesității conduitei integre, a sensibilității etice, a erorilor de judecată și importanța raționamentului etic în activitatea academică prin familiarizarea cu rezultatele studiilor despre psihologia morală și a diverselor situații de încălcare a normelor și standardelor de conduită etică în educație, cercetare și inovare.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> Unitatea 1. Valori fundamentale ale EIA Deosebirea dintre etică și morală; etică versus convenții sociale, teologice, ideologice, juridice; de ce avem nevoie de etică; sursa principiilor și perceptelor etice; ce înseamnă integritate; etica și integritatea în mediul academic; valorile fundamentale ale eticii și integrității academice. 	2	prelegerea-dezbateri, conversația euristică, problematizarea, organizatori grafici.	
<ul style="list-style-type: none"> Unitatea 2. Fundamentele psihologice ale eticii Modelul neokohlbergian al dezvoltării cogniției morale; sensibilitatea (euristicele intuitive) judecata morală (petele oarbe); fundamentele raționamentului etic. 	2		
<ul style="list-style-type: none"> Unitatea 3. Etica realizării lucrărilor și proiectelor Tipurile de plagiat, falsificarea și fabricarea datelor, <i>ghost writing</i>, publicarea repetată a aceluiași conținut, avertizorii de integritate, autoratul articolelor științifice, <i>peer review</i>, bune practici în publicarea științifică, politica <i>open access</i>, drepturile de autor 	3		
Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> Gurzawska, A. & Benčin, R (2015). <i>Ethics assessment in different fields Social sciences</i>. SATORI Klein (Babbi), Anna (ed) (2012). <i>Academic Integrity at the Massachusetts Institute of Technology: A Handbook for Students</i>. MIT Press. QAA (2017). <i>Contracting to Cheat in Higher Education, How to Address Contract Cheating, the Use of Third-Party Services and Essay Mills</i>. R05 (2018). <i>Regulament cadru privind activitatea profesională a studenților</i>. USV Rad, Ilia. (2017). <i>Cum se scrie un text științific</i>. Iași: Polirom. Socaciu, Emanuel, Vică, Constantin, Mihailov, Emilian, Gibeau, Toni, Mureșan, Valentin, Constantinescu, Mihaela (2018). <i>Etică și integritate academică</i>, Editura Universității din București. Ștefan, Emilia Elena. (2018). <i>Etica și integritate academică</i>, ed. Prouniversitaria, București. Wangaard, David; Jason, Stephens, (2011), <i>Creating a Culture of Academic Integrity: A Toolkit for Secondary Schools</i>, Search Institute Press. 			
<ul style="list-style-type: none"> Bibliografie minimală 			
<ul style="list-style-type: none"> Antonio Sandu, Bogdan Popoveniuc. (2018). <i>Etică și integritate în educație și cercetare</i>. București: Tritonic Books. Socaciu, E. et al. (2018). <i>Etică și integritate academică</i>, Editura Universității din București. 			

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> Conduita academică etică Conduitele neetice în campus: agresiunea, hărțuirea, bullying-ul, conduita deranjantă la ore, furtul, defăimarea, amenințarea, consumul de alcool sau substanțe psihotrope, utilizarea incorectă a facilităților și serviciilor USV, furtul, daunele. Sancțiunile: art. 5.7.3 din RO05 	3	Prelegerea/ conversație	
<ul style="list-style-type: none"> Etica realizării lucrărilor și proiectelor Aspecte etice implicate în realizarea unui articol științific/teză de masterat (tipurile de surse, modul de utilizare, obținerea datelor, implicarea subiecților umani, diseminarea etc.) 	4	demonstrația/ exercițiul	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> DeMartino, George and McCloskey, Deirdre (ed.). (2016). <i>The Oxford Handbook of Professional Economic Ethics</i>. Oxford: OUP. Dudenhefer, Paul. (2009). <i>A Guide to Writing in Economics</i>. Duke University. Foster Gigi. (2018). <i>Ethics in Economics</i>. <i>Agenda</i>, 25(1). Goma, O. D. (2001). <i>Creative Writing in Economics</i>. <i>College Teaching</i>, 49(4), Taylor & Francis, 149-152. Macfarlane, Bruce. (2010). <i>Researching with Integrity. The Ethics of Academic Enquiry</i>, Routledge Septimiu, Chelcea. (2012). <i>Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane</i>, Comunicare.ro ebook Soule, Daniel. P. J., Whiteley, Lucy, și McIntosh, Shona (ed.). (2007) <i>Writing for Scholarly Journals Publishing in the Arts, Humanities and Social Sciences</i>. University of Glasgow: eSharp. 			
<ul style="list-style-type: none"> Bibliografie minimală Carta Universității „Ștefan cel Mare” Suceava. USV. R05 (2018). Regulament cadru privind activitatea profesională a studenților. USV Huidu Alexandra (2018). Normativitate etică în cercetare-dezvoltare și inovare. USV. Sandu Antonio, Frunză Ana (2018). Consimțământul informat în cercetarea care implică subiecți umani. USV Sandu Ștefan Antonio (2018). Elemente etice implicate de propunerea de cercetare. USV Sandu Ștefan Antonio (2018). Etica publicării științifice. USV. 			

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

<ul style="list-style-type: none"> Disciplina <i>Etică și integritate academică</i> (curs și seminar) prin obiectivele propuse vine în întâmpinarea așteptărilor sociale de formare a personalității complete cu un înalt angajament etic și moral față de situațiile profesionale și sociale Disciplina <i>Etică și integritate academică</i> (curs și seminar) vizează formarea unor competențe specifice incluse în standardele ocupaționale în domeniu.

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	Cunoștințe, mod de argumentare, capacitatea de a relaționa cunoștințele de specialitate cu situații reale.	Colocviu scris	50%
Seminar	Cunoștințe, mod de argumentare, capacitatea de a relaționa cunoștințele de specialitate cu situații reale.	evaluare continuă	50%
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță curs și seminar

- Însușirea principalelor noțiuni, idei, teorii; cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- Recunoașterea unor situații potențial conflictuale cu implicații etice;
- Ilustrarea unor situații conflictuale din perspectivă etică profesională sau academică din experiența personală și imaginarea căilor de prevenire, mediere, soluționare;
- Elaborarea unui proiect de specialitate aplicând atât cunoștințe, teorii și metode de diagnostic și intervenție, cât și norme și principii de etică profesională;
- Parcurgerea bibliografiei minimale;

Standard maxim de performanță curs și seminar

- Evaluează gradul de încredere al informațiilor, e.g. sursa, contextul, motivația (ascunsă) și potențialele sale conflicte cu alte dovezi în cadrul unei situații etice dilematice.
- Evaluează relevanța informațiilor în ceea ce privește problemele etice analizate.
- Evaluează biasurile din informații din cauza susceptibilității la părtinire sau predispoziției spre utilizarea unor euristici defectuoase în judecare și luarea deciziilor etice.
- Identifica și analizează diferitele perspective implicate, ridică întrebări privitoare la sursa motivației (ascunse),

controlului, expertizei, legitimității pozițiilor adoptate într-o situație etică dilematică.

- Demonstrează deschidere față de consecințele prioritizării anumitor perspective asupra situației etice analizate - inclusiv orice curs de acțiune sugerat de materialele analizate.
- Formulează și comunică un argument coerent pentru poziția luată, plecând de la cele cinci dimensiuni de mai sus.

11. Politica de etică și integritate la cursuri

Ca membri ai comunității academice ai USV așteptările sunt ca studenții să își asume respectarea *valorilor fundamentale ale integrității academice* și a conduitelor care rezultă din acestea, așa cum sunt ele definite și detaliate de *Centrul Internațional pentru Integritate Academică* (International Center for Academic Integrity - [ICAI](#)):

- **Onestitate** – să fie sinceri, să acorde credit autorilor de drept ai creațiilor folosite (lucrări, proiecte, studii, etc.), să își respecte promisiunile, să furnizeze dovezi factice, să se străduiască să fie obiectivi luând în considerare toate aspectele, inclusiv potențialele lor preconcepții;
- **Încredere** – să își expună clar așteptările și să le urmeze, să promoveze transparența în valori, procese și rezultate, să aibă încredere în ceilalți și să creadă, să încurajeze înțelegerea reciprocă, să acționeze cu autenticitate;
- **Corectitudine** – să aplice regulile și procedurile în mod consecvent, să interacționeze cu ceilalți în mod echitabil, să își păstreze mintea deschisă, să fie obiectivi și să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni;
- **Respect** – să practice ascultarea activă, să fie deschiși la feedback-uri, să accepte că gândurile și ideile altora au validitate, să arate empatie, să caute să comunice deschis, să îi susțină pe ceilalți și să accepte diferențele, să conștientizeze consecințele cuvintelor și acțiunilor lor asupra celorlalți;
- **Responsabilitate** – să răspundă pentru propriile acțiuni, să se implice în conversații dificile cu ceilalți, chiar și atunci când tăcerea ar putea fi mai facilă, să cunoască și respecte regulile instituționale și codurile de conduită, să creeze și respecte limitele personale, să își urmărească și îndeplinească sarcinile și așteptările, să își modeleze și urmeze o bună conduită;
- **Curaj** – să fie curajoși chiar și atunci când alții s-ar putea să nu fie, să ia atitudine față de abateri și să îi sprijine pe alții să facă la fel, să îndure neplăcerile pentru lucrurile în care cred, să nu fie intimidați în apărarea integrității, să fie dispuși să își asume riscul și să riște eșecul.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	SOCIOLOGIA ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
Titularul activităților de curs	prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC				
Titularul activităților aplicative	prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	17
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	56
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 dotată cu laptop, videoproiector, soft aferent;	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Sală de seminar dotată cu laptop, videoproiector, soft aferent;
	Laborator/lucrări practice	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP6. Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale.
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie

Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea de competențe privind asigurarea gestionării colectivului de elevi (CP3); identificarea indicatorilor unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale (CP6); dezvoltarea competențelor sociale și de comunicare (CT1); formarea competențelor de autoconducere (CT2).
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• C1. 1. Introducere în sociologia sportului și educației fizice	1	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C2. Teorii sociologice aplicate în domeniul sportului	1	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C3. Sportul ca fenomen social și cultural	2	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C4. Rolul sportului în socializare și dezvoltarea identității	1	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C5. Inegalități sociale în sport și educație fizică	1	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C6. Gen și sport: perspective sociologice	1	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C7. Olimpismul și sportul de performanță – perspective sociologice	2	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C8. Sport, globalizare și mass-media în sport	2	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C9. Violența și devianța în sport	2	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C10. Dopajul ca problemă socială în sport	2	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C11. Economia sportului: perspective sociologice	1	discursul interactiv, dezbateră unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	

• C12. Sportul și sănătatea publică: o abordare sociologică	2	discursul interactiv, dezbaterăa unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C13. Sportul de performanță vs. sportul de masă: implicații sociale	2	discursul interactiv, dezbaterăa unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C14. Fanii și cultura suporterilor în sport	2	discursul interactiv, dezbaterăa unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C15. Sportul și incluziunea social. Sportul și dezvoltarea comunitară	2	discursul interactiv, dezbaterăa unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C16. Sportul și dizabilitatea: aspecte sociologice	2	discursul interactiv, dezbaterăa unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
• C17. Tehnologia și impactul său asupra sportului modern	2	discursul interactiv, dezbaterăa unor texte, prezentări video, conversația euristică, conversația explicația	
TOTAL	28		

Bibliografie

- Gavriluță N. & Gavriluță C. (2010). *Sociologia sportului*. Editura Polirom
- Măruță, M., (2023). Identitatea virtuală. *Cum și de ce ne transformă rețelele de socializare*, București. România: Humanitas
- Sandu, A. (2016). *Introducere în sociologie*. Iași, România: Lumen.
- Sandu, A. (2025). *Metode de cercetare în științele sociale* [suport de curs, in curs de publicare]. Iași, România: Lumen.

Bibliografie minimală

- Sandu, A. (2016). *Introducere în sociologie*. Iași, România: Lumen.
- Sandu, A. (2025). *Metode de cercetare în științele sociale* [suport de curs, in curs de publicare]. Iași, România: Lumen.

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• S1. Cultura grupului	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S2. Dinamica relațiilor sociale – Structura grupului și schimbările	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S3. Timpul liber și sportul de masă	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S4. Galerii, ultrași și devianță în sport	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S5. Analiza critică a rolului sportului în societatea contemporană	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S6. Studiu de caz: Impactul social al unui eveniment sportiv major (de exemplu, Jocurile Olimpice sau Cupa Mondială)	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S7. Dezbateră: Inegalitățile de gen în sport - cauze, manifestări și soluții potențiale	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S8. Proiect de grup: Investigarea relației dintre sport și identitate națională	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S9. Dezbateră: Etica în sportul de performanță - dopajul și presiunea pentru succes. Fair play, please!	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S10. Analiza sociologică a unui sport specific și a culturii sale (de exemplu, fotbal, baschet, tenis)	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S11. Seminar interactiv: Rolul educației fizice în școli	1	discursul interactiv,	

și impactul său asupra dezvoltării sociale a copiilor		conversația euristică, conversația explicația	
• S12. Istoria jocurilor olimpice și a olimpismului.	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S13. Sport și globalizare, globalizare prin sport.	1	discursul interactiv, conversația euristică, conversația explicația	
• S14. Masă rotundă: Viitorul sportului în era digitală - oportunități și provocări sociologice	1	Masă rotundă	
TOTAL	14		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Gavriluță N. & Gavriluță C. (2010). <i>Sociologia sportului</i>. Editura Polirom • Măruță, M., (2023). Identitatea virtuală. <i>Cum și de ce ne transformă rețelele de socializare</i>, București. România: Humanitas • Sandu, A. (2016). <i>Introducere în sociologie</i>. Iași, România: Lumen. • Sandu, A. (2025). <i>Metode de cercetare în științele sociale</i> [suport de curs, in curs de publicare]. Iași, România: Lumen. 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Sandu, A. (2016). <i>Introducere în sociologie</i>. Iași, România: Lumen. • Sandu, A. (2025). <i>Metode de cercetare în științele sociale</i> [suport de curs, in curs de publicare]. Iași, România: Lumen. 			

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare Universitatea A.L. I Cuza din Iasi, Universitatea Babes Bolyai din Cluj, a așteptărilor și cerințelor actorilor publici/privati locali/naționali etc.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Capacitatea de utilizare a conceptelor și principiilor fundamentale din domeniul sociologiei sportului (CP3); Capacitatea de administrare a activităților specifice din domeniu, cu respectarea eticii și deontologiei profesionale (CP6); Abilitatea de îndeplinire la termen, în mod riguros, eficient și responsabil, a sarcinilor profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale (CT1); Capacitatea de aplicare a tehnicilor de relaționare în grup, deprinderea și exercitarea rolurilor specifice în munca de echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală (CT2)	Colocviu scris	50%
Seminar			
Laborator/lucrări practice	Capacitatea de utilizare a conceptelor și principiilor fundamentale din domeniul sociologiei sportului (CP3); Capacitatea de administrare a activităților specifice din domeniu, cu respectarea eticii și deontologiei profesionale (CP6); Abilitatea de îndeplinire la termen, în mod riguros, eficient și responsabil, a sarcinilor profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale (CT1); Capacitatea de aplicare a tehnicilor de relaționare în grup, deprinderea și exercitarea rolurilor specifice în munca de echipă, prin dezvoltarea abilităților de	Portofoliu + Evaluare continuă pe parcursul semestrului (pe baza activităților individuale și de grup desfășurate în cadrul seminariilor Activitatea pe parcurs poate fi echivalată prin întocmirea unui referat pentru fiecare seminar sau lucrare ce necesită echivalare care să abordeze o tematică corelată cu tematica seminarelor din fișa disciplinei	50%

	comunicare interpersonală (CT2)		
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs
Cunoașterea și înțelegerea conținutului cursurilor la nivelul ideilor esențiale
Întocmirea referatului ales din tematica administrată
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă
Utilizarea minimală a conceptelor teoretice;
Utilizarea eficientă a bibliografiei minimale;
Elaborarea unui referat/studiu de caz/recenzie din tematica propusă cu respectarea parcurgerii etapelor și termenelor.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENTA
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	etică și deontologie în știința sportului și educației fizice				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Bogdan Popoveniuc				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Bogdan Popoveniuc				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator	0	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator	0	Proiect	0

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	21
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	• -
Competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	• -
	Laborator	• -
	Proiect	• -

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CP12. Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie

Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Disciplina <i>etică și Deontologie în Știința Sportului și Educației Fizice</i> explorează principiile etice fundamentale și normele de conduită profesională aplicabile în domeniul sportului și educației fizice, acoperind subiecte precum responsabilitățile profesionale, dilemele etice și impactul deciziilor asupra sportivilor și comunității.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Tema 1: Introducere în etica sportivă • Subiecte discutate: Definiții, importanța eticii în sport, istoria eticii sportive.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică, problematizarea, organizatori grafici.	
Tema 2: Principiile fundamentale ale eticii • Subiecte discutate: Respect, integritate, responsabilitate, echitate.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică,	
Tema 3: Normele de deontologie în educația fizică • Subiecte discutate: Coduri de conduită, responsabilitățile educatorilor și antrenorilor.	2	problematizarea, organizatori grafici.	
Tema 4: Dilemele etice în sport • Subiecte discutate: Studii de caz asupra deciziilor controversate din sport.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică,	
Tema 5: Etica competiției • Subiecte discutate: Fair play, doping, presiunea competițională.	2	problematizarea, organizatori grafici.	
Tema 6: Etica în antrenorat • Subiecte discutate: Relația antrenor-sportiv, abuzurile în sport, mentoratul.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică,	
Tema 7: Etica în sportul de masă • Subiecte discutate: Accesibilitatea sportului, incluziunea, diversitatea.	2	problematizarea, organizatori grafici.	
Tema 8: Etica în mass-media sportivă • Subiecte discutate: Responsabilitățile jurnaliștilor, impactul mass-media asupra sportului.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică,	
Tema 9: Aspecte etice ale sponsorizării în sport • Subiecte discutate: Influența sponsorilor, dileme etice legate de marketingul sportiv.	2	problematizarea, organizatori grafici.	
Tema 10: Etica și educația fizică • Subiecte discutate: Abordări pedagogice etice, impactul educației fizice asupra dezvoltării morale.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică,	
Tema 11: Etica în sportul profesionist • Subiecte discutate: Drepturile sportivilor, contractele, negocierea.	2	problematizarea, organizatori grafici.	
Tema 12: Etica în gestionarea sportului • Subiecte discutate: Decizii manageriale, transparența și responsabilitatea organizațională.	2	prelegerea-dezbatere, conversația euristică,	
Tema 13: Etica și sănătatea în sport • Subiecte discutate: Implicațiile etice ale sănătății sportivilor, prevenirea accidentărilor.	2	problematizarea, organizatori grafici.	

Tema 14: Evaluarea etică a politicilor sportive <ul style="list-style-type: none"> • Subiecte discutate: Politici de integritate, propuneri de îmbunătățire a practicilor etice. 	2	prelegerea-dezbateri, conversația euristică, problematizarea, organizatori grafici.	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • DeSensi, J. T., & Rosenberg, D. (2010). <i>Ethics and Morality in Sport Management</i> (3rd edition). UNKNO. • Lupu Gabriel (2022). <i>Etică și deontologie în educație fizică, sport și kinetoterapie</i>. Editura Universității Ovidius • Mocanu, George Dănuț (2019). <i>Etică și integritate în domeniile educațional și sportiv</i> [Resursă electronică] [CD-ROM] • Morgan, W. J. J. (2024). <i>Ethics in Sport</i> (Fourth edition). Human Kinetics. • Presley, R., Hancock, M., Shreffler, M., & Schmidt, S. (2017). <i>Issues AND Ethics in Sport: A Practical Guide for SportManagers</i> (2nd edition). Kendall Hunt Publishing. 			

Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminar 1: Analiza unui studiu de caz etic <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Discutarea unui caz real din sport. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Seminar 2: Dezbateri pe un principiu etic <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Formarea grupurilor pentru a dezbate diferite principii etice. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Seminar 3: Rolul antrenorului în etica sportivă <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Simularea unei întâlniri între antrenor și sportiv. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Seminar 4: Etica în competiții <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Evaluarea unor evenimente sportive recente și dilemele etice apărute. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Seminar 5: Impactul mass-media <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Analiza unui articol sau reportaj despre un eveniment sportiv. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Seminar 6: Etica și diversitatea în sport <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Studiu de caz privind incluziunea în sport. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Seminar 7: Rolul sponsorilor în etica sportivă <ul style="list-style-type: none"> • Activitate: Discutarea cazurilor de sponsorizare controversată. 	2	masă rotundă, joc de rol, studiu de caz, proiect	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • DeSensi, J. T., & Rosenberg, D. (2010). <i>Ethics and Morality in Sport Management</i> (3rd edition). UNKNO. • Lupu Gabriel (2022). <i>Etică și deontologie în educație fizică, sport și kinetoterapie</i>. Editura Universității Ovidius • Mocanu, George Dănuț (2019). <i>Etică și integritate în domeniile educațional și sportiv</i> [Resursă electronică] [CD-ROM] • Morgan, W. J. J. (2024). <i>Ethics in Sport</i> (Fourth edition). Human Kinetics. • Presley, R., Hancock, M., Shreffler, M., & Schmidt, S. (2017). <i>Issues AND Ethics in Sport: A Practical Guide for Sport Managers</i> (2nd edition). Kendall Hunt Publishing. 			

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

- Disciplina Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice (curs și seminar) este în concordanță cu tematicile și practica celorlalte centre universitare din țară și străinătate.
- Disciplina Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice (curs și seminar) vizează formarea competențelor culturale necesare înțelegerii specificului activităților sportive.

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	Cunoștințe, mod de argumentare, capacitatea de a relaționa cunoștințele de specialitate cu situații reale.	Examinare orală	50%

Seminar	Cunoștințe, mod de argumentare, capacitatea de a relaționa cunoștințele de specialitate cu situații reale, participare activă.	Participare la cursuri Realizare eseu Prezentare de grup pe un studiu de caz	10% 20% 20%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță (curs)			
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Însușirea principalelor noțiuni și teorii: să demonstreze o înțelegere clară a conceptelor fundamentale de etică și deontologie, precum și a principiilor esențiale care ghidează comportamentul în domeniul sportului și educației fizice.</i> • <i>Cunoașterea problemelor de bază din etica sportivă: să fie capabili să identifice și să analizeze dilemele etice specifice domeniului sportiv, inclusiv aspecte legate de fair play, doping, responsabilitatea antrenorilor și drepturile sportivilor.</i> • <i>Ilustrarea situațiilor din experiența personală: să prezinte exemple concrete din experiența personală sau din lecturi, care să evidențieze capacitatea de a observa și analiza procesele etice din activitățile sportive și educația fizică.</i> • <i>Parcurgerea bibliografiei minimale: să demonstreze că au citit și înțeles lucrările fundamentale din bibliografia minimă, utilizându-le ca bază pentru discuțiile și analizele efectuate în cadrul cursului și seminarelor.</i> 			
Standard minim de performanță (seminar)			
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Însușirea principalelor noțiuni și teorii: să demonstreze o înțelegere clară a conceptelor fundamentale de etică și deontologie, precum și a principiilor esențiale care ghidează comportamentul în domeniul sportului și educației fizice.</i> • <i>Cunoașterea problemelor de bază din etica sportivă: să fie capabili să identifice și să analizeze dilemele etice specifice domeniului sportiv, inclusiv aspecte legate de fair play, doping, responsabilitatea antrenorilor și drepturile sportivilor.</i> • <i>Ilustrarea situațiilor din experiența personală: să prezinte exemple concrete din experiența personală sau din lecturi, care să evidențieze capacitatea de a observa și analiza procesele etice din activitățile sportive și educația fizică.</i> • <i>Parcurgerea bibliografiei minimale: să demonstreze că au citit și înțeles lucrările fundamentale din bibliografia minimă, utilizându-le ca bază pentru discuțiile și analizele efectuate în cadrul cursului și seminarelor.</i> 			

11. Politica de etică și integritate la cursuri

Studentii trebuie să respecte și să acționeze în spiritul valorilor fundamentale ale integrității academice dând dovadă de onestitate, încredere, corectitudine, respect, responsabilitate și curaj în relațiile cu ceilalți membri ai comunității, aducându-și propria contribuție la crearea și menținerea unei culturi academice performante și integre absolut necesar succesului, dezvoltării civice și personale, cultivării respectului de sine și pentru ceilalți.

Studentii au obligația de a nu se angaja sau și a nu tolera practicile incorecte sau utilizarea necorespunzătoare a muncii altuia în activitățile academice prin falsificare, denaturare sau înșelăciune.

Actele de conduită academică neonestă includ, printre altele: plagierea și/sau utilizarea materialelor fără citarea adecvată (referințe pentru oricare sursă folosită, respectiv, identificarea cu acuratețe a

12. Avertisment de conținut

Acest curs abordează subiecte sensibile și complexe legate de etica și deontologia în domeniul sportului și educației fizice. Participanții vor discuta cazuri concrete și dileme etice care pot include, dar nu se limitează la: abuzuri în sport; dileme legate de fair play și doping; responsabilitățile antrenorilor și educatorilor; drepturile sportivilor. Discuțiile pot provoca emoții intense și pot aduce în prim-plan experiențe personale sau situații controversate. Este important ca toți participanții să se angajeze în aceste discuții cu deschidere, respect și empatie, recunoscând diversitatea opiniei și a experiențelor.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

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

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba străină (Franceză)				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DF

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definiște noțiunile generale ale	1.1 Utilizează noțiunile	1.1.1 Identifică și exemplifică

domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite; 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de către studenți a unor competențe de învățare și de comunicare în limba franceză (acestea din urmă specifice nivelului A2+/B1) (CP1, CT1)
	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea și dezvoltarea unor competențe de învățare specifice însușirii limbilor străine (CT1) • Stimularea curiozității față de alte culturi și civilizații în vederea unei mai bune integrări a studenților în viața profesională, oriunde s-ar desfășura ea, și a stimulării de către aceștia a curiozității legate de subiecte culturale și lingvistice a elevilor. (CP1, CT1) • Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege și produce un discurs oral sau scris, formulat în limba franceză standard, pe teme familiare și din domeniul educației fizice și sportului. (CT1) • Formarea competenței studenților de a traduce din/în franceză un discurs oral sau scris din domeniul educației fizice și sportului. (CT1)

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode și strategii didactice	Observații (materiale didactice, texte)
1. <i>Introducere: Limba franceză pentru educația fizică și sport. Jocurile olimpice.</i> Prezentarea disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale	https://olympics.com/fr/paris-2024 <i>Istoria Jocurilor Olimpice</i> https://www.youtube.com/watch?v=sALm95WSpMQ https://www.youtube.com/watch?v=LX6g6dltVNQ
2. <i>A fi student la Educație fizică și sport (1).</i> Exprimarea identității (nume, prenume, data nașterii, vârsta, domiciliul, statutul profesional).	2	Traducere Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală	<i>Portretul sintetic</i> Fișe cu anunțuri matrimoniale
3. <i>A fi student la Educație fizică și sport (2).</i> Exprimarea preferințelor/pasiunilor. Lexic de specialitate.	2	Exerciții, simulare, joc de rol	Audiția unui cântec (de exemplu Zaz, <i>Je veux</i>)
4. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport (1): profesor, antrenor, arbitru.</i> Lexic de specialitate.	2	Lectură și traducere de documente media.	<i>Antrenor, arbitru sau profesor?</i> https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/entraîneur.html http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/arbitre.html https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/professeur-e-de-sport.html
5. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport (2): avantaje și dezavantaje.</i> Exprimarea dorinței/urării	2	Exerciții, simulare, joc de rol	https://freshinsport.fr/magazine/coaching-motivation/25-citations-sportives-tres-inspirantes-des-plus-grands-athletes-et-entraîneurs-internationaux/
6. <i>Corpul uman. Aparatul digestiv,</i>	4	Conversație	Planșe, flipchart, creioane colorate

<i>sistemul respirator/ cardiovascular, aparatul urinar/ genital, sistemul nervos, aparatul locomotor. Lexic de specialitate. A numi/ a descrie</i>		euristică Redactare de hartă conceptuală Lectură, analiză și traducere de articole științifice.	
7. <i>Sporturi și sportivi. Lexic de specialitate. A caracteriza. Exprimarea interogației.</i>	4	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale Exerciții de tip întrebare-răspuns Jocuri pe roluri	Zinedine Zidane vs David Beckham https://www.youtube.com/watch?v=rzxuBtLHyw&t=117s
8. <i>Avantajele și dezavantajele sportului. Lexic de specialitate. Exprimarea opiniei</i>	2	Brainstorming. Lectură și traducere de articole de presă.	<i>Sportul în existența cotidiană</i> https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2519872-sport-recommande-par-semaine-bienfaits-dangers/
9. <i>Locul sportului în societatea contemporană. Lexic de specialitate. A descrie/ a explica</i>	2	Lectură și traducere de articole de presă	<i>Locul sportului în societatea post-industrială</i> http://archives.lesechos.fr/archives/cercle/2016/08/23/cercle_159760.htm#
10. <i>Sportul în România și în Europa. Lexic de specialitate. Exprimarea comparației</i>	2	Activitate de documentare Dezbateri	<i>Starea sportului în România</i> https://dilemaveche.ro/tag/starea-sportului
11. <i>Spații, echipamente și materiale pentru sportivi. Lexic de specialitate. Exprimarea prețului</i>	2	Activitate de documentare Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	https://www.lefigaro.fr/social/macron-promet-5000-equipements-sportifs-de-proximite-en-plus-d-ici-2024-20211014 Kilian Jornet, <i>Courir ou mourir. Journal d'un ultra-terrestre</i> (p. 30)
12. <i>Bilanț. Sinteză; evaluarea/ autoevaluarea activității pe parcurs.</i>	2	Chestionar de evaluare a seminarului. Chestionar de autoevaluare	

Bibliografie

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

Sitografie

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

Filme

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

Bibliografie minimală

- Fișele distribuite de profesor.

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

- Seminarul își propune dezvoltarea competenței de comunicare în limba franceză a studenților, urmărind ca aceștia

să dezvolte competențe specifice B1, așa cum sunt ele descrise în *Cadrul european comun de referință pentru limbi* (Consiliul Europei, 2001, Didier). Se urmărește, de asemenea, educația în spiritul plurilingvismului și pluriculturalismului, conform exigențelor formulate de Consiliul Europei.

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

Standard minim de performanță

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

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

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

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

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

11. Date despre program

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

12. Date despre disciplină

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

13. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

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

14. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	• -
Competențe	• -

15. Condiții (acolo unde este cazul)

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

16. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPI. Acorda sprijin elevilor in procesul de invatare
Competențe transversale	CT.1 Competente sociale si de comunicare.

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice;

utilizate în context formativ și performanțial.	umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite; 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul educației fizice și a sportului. •
-----------------------------------	---

18. Conținuturi

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

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

Bibliografie minimală

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

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

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

20. Evaluare

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament