

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE ÎN LICEU				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	70
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare CP2. Aplică strategii didactice,,
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților motrice. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților motrice. Explică concepte avansate privind conceptele, principiile și metodele de planificare și proiectare didactică aplicabile în activitățile motrice de educație fizică și în cele de timp liber.	Studentul/absolventul utilizează adecvat resurse specifice organizării și desfășurării programelor de activități motrice. Studentul/absolventul analizează cerințele unei activități motrice și selectează modelul optim pentru organizare și desfășurare. Studentul/absolventul transpune conceptele teoretice în exerciții, lecții sau programe motrice recreative. Studentul/absolventul structurează și adaptează activitățile motrice în funcție de obiective, nivelul participanților și resursele disponibile. Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare adaptate diverselor tipuri de activități motrice de educație fizică și/sau de timp liber. Studentul/absolventul interpretează documente curriculare și identifică obiectivele	Studentul/absolventul respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților motrice pe care le organizează. Studentul/absolventul alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți. Studentul/absolventul selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric. Studentul/absolventul gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților motrice, adaptate nevoilor și nivelului

	educaționale relevante pentru activitățile motrice. Studentul/absolventul concepe unități de învățare, planuri de lecție sau programe structurate, în concordanță cu principiile pedagogice și motrice. Studentul/absolventul proiectează și planifică activități motrice recreative care îmbină valoarea educativă cu cea de relaxare sau socializare	participanților, în condiții de siguranță și eficiență. Studentul/absolventul analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor didactice în activitățile motrice. Studentul/absolventul integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților motrice. Studentul/absolventul contribuie la formarea unor comportamente motrice sănătoase și active în rândul participanților.
--	---	---

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

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

7. Conținutul predării și învățării

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

5. Savescu I., Educație Fizică – Ghid orientativ pentru titularizare și definitivat, Editura Aius Printed, Craiova 2008(pus la dispoziție de titularul cursului)

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Metodica activităților motrice – explicarea conceptului, conținuturi și operațiile procesului de învățământ, Documentele oficiale privind educația fizică școlară	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 1, cap. 1, pg.9-27, Bibliografie 4, cap.2, pag.19-29
Sistemul metodelor de instruire din educație fizică și sport Metodele de predare	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 1, cap.4, pg.57-92
Sistemul metodelor de instruire din educație fizică și sport Metodele de învățare	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 1, cap.4, pg.57-92
Planificarea conținuturilor de predare, Organizarea predării, Conducerea lecției, Evaluarea lecției	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 4, cap.3, pg.31-49, pg.56-65
Tipurile de învățare, Tipurile de învățare motrică, Etapele învățării motrice. Învatarea motrică în educație fizică	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 1, cap.8, pg.209-236
Tipuri de lecție de educație fizică în liceu. Verigile lecției	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 1, cap.10, pg.301-312
Atribuțiile profesorului în procesul instructiv-educativ specific domeniului educației fizice și sportului. Responsabilitățile elevului. Tipuri de relații dintre elev-profesor	2	învățarea experiențială explicația, conversația	Bibliografie 1, cap.12, pg.329-336
Bibliografie minimală recomandată			
1. Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i> , Editura PIM, Iași, 2008 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
2. Ungureanu-Dobre A., <i>Didactica specialității –Educație fizică și Sport-</i> , Editura Bren,2019(pus la dispoziție de titularul cursului)			
3. Rață G.,Rață B., <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i> , Editura EduSoft, Bacău, 2006(pus la dispoziție de titularul cursului)			
4. Rață G.,Rață Gheorghe, <i>Educația fizică și metodică predării ei</i> , Editura PIM, Iași, 2008(pus la dispoziție de titularul cursului)			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- evaluarea unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale primite; (CP1, CP2, CT1) - evaluarea capacității de aplicare a informațiilor primite într-o cerință dată; (CP1, CP2, CT1) - evaluarea capacității de comunicare scrisă; (CP1, CP2, CT1)	- examen scris și oral	50%
Seminar	- evaluarea unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale primite; (CP1, CP2, CT1) - formarea capacității de comunicare verbală orală; (CP1, CP2, CT1)	Prezentarea orală unei teme date în cadrul unui seminar sub formă de PPT	50%

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin-Valentin

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin-Valentin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	UNIVERSITATEA „Ștefan cel Mare” din SUCEAVA
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Programul de studii	MASTERAT
	EDUCATIE FIZICA SCOLARA SI ACTIVITATI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Biomecanica motricității				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	69
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP11. Urmează tendințele de pe piața echipamentelor sportive
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților motrice. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților motrice. Explică concepte avansate privind conceptele, principiile și metodele de planificare și proiectare didactică aplicabile în activitățile motrice de educație fizică și în cele de timp liber.	Studentul/absolventul utilizează adecvat resurse specifice organizării și desfășurării programelor de activități motrice. Studentul/absolventul analizează cerințele unei activități motrice și selectează modelul optim pentru organizare și desfășurare. Studentul/absolventul transpune conceptele teoretice în exerciții, lecții sau programe motrice recreative. Studentul/absolventul structurează și adaptează activitățile motrice în funcție de obiective, nivelul	Studentul/absolventul respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților motrice pe care le organizează. Studentul/absolventul alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți. Studentul/absolventul selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric. Studentul/absolventul gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților motrice, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență. Studentul/absolventul analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și

	participanților și resursele disponibile. Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare adaptate diverselor tipuri de activități motrice de educație fizică și/sau de timp liber. Studentul/absolventul interpretează documente curriculare și identifică obiectivele educaționale relevante pentru activitățile motrice. Studentul/absolventul concepe unități de învățare, planuri de lecție sau programe structurate, în concordanță cu principiile pedagogice și motrice. Studentul/absolventul proiectează și planifică activități motrice recreative care îmbină valoarea educativă cu cea de relaxare sau socializare.	metodelor didactice în activitățile motrice. Studentul/absolventul integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților motrice. Studentul/absolventul contribuie la formarea unor comportamente motrice sănătoase și active în rândul participanților.
--	--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului. (CT2,CP11)
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
------	---------	-------------------	------------

Curs teoretic = 14 ore		14 ore	Verbale	Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
1) Biomecanica generală		2 ore	(expunerea, explicația, conversația),	Disponibil la biblioteca USV
- definiție și obiectul de studiu al biomecanicii				PPT pus la dispoziție
- concepte fundamentale ale biomecanicii				Bibliografie [6]
- particularitățile biomecanice ale aparatului locomotor				
- noțiuni de biomecanică generală		2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
2 MECANISMELE GENERALE ALE LOCOMOȚIEI				Disponibil la biblioteca USV
- Pârghiile osoase				PPT pus la dispoziție
- centrul de greutate				Bibliografie [6]
- centrul suprafeței corpului uman				
- forțele interne și externe		2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
3 BIOMECANICA MEMBRULUI SUPERIOR				Disponibil la biblioteca USV
- biomecanica articulației scapulo-humerale				PPT pus la dispoziție
- biomecanica antebrăului				Bibliografie [6]
- biomecanica cotului				
- (2 ore)				
4 BIOMECANICA MEMBRULUI INFERIOR		2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
- Femurul, încărcarea femurului				Disponibil la biblioteca USV
- Biomecanica articulației femuro-tibiale				PPT pus la dispoziție
- Biomecanica gleznei (2 ore)				Bibliografie [6]
5 BIOMECANICA COLOANEI VERTEBRALE		2 ore		
- Mișcările coloanei vertebrale				
- Curburile coloanei vertebrale				
- Segmentul motor al coloanei vertebrale (2 ore)		2 ore		Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
6 BIOMECANICA MERSULUI				Disponibil la biblioteca USV
- Caracteristicile pasului				PPT pus la dispoziție
- Pasul dublu				Bibliografie [6]
- Biomecanica activității musculare în mers		2 ore		
- (2 ore)				
7 BIOMECANICA ALERGĂRII				
- Pasul alergător				
- Caracteristicile alergării				
- protocoale de măsurare a vitezei (2 ore)				
Bibliografie minimală recomandată				
1. A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.				
2. T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968				
3. M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.				
4. C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981				
5. Baci C. – Biologia locomotiei umane, Educatie fizica si Sport, Bucuresti 1969.				
6. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009				
7. Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iași, dec, 2005.				
8. Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.				
9. Opreșan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.				

10. Poteraşu, V. F., Popescu D., - Curs de mecanică teoretică, vol. 1, 2, Universitatea Tehnică „Gh. Asachi” Iaşi, 1995.
Wiggins K. L., Malkin S., – Bearing pressure distribution – The University of Texas, Austin (U.S.A.) June 16, 1971.

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminarii	14 ore	Verbale	PPT pus la dispoziție
1 Biocinematica <i>Spațiul și timpul în mecanica clasică, viteza și accelerația unui mobil, tipuri de mișcări întâlnite în natură (2 ore)</i>	2 ore	(expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
2 Biodinamica <i>Principiile fizicii Newtoniene (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
3 Tipuri de forțe întâlnite în mecanică <i>Tipuri de forțe întâlnite în mecanică, tensiunea din fir și forța de reacțiune normală (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
4 Biocinetica <i>Lucrul mecanic, Energia cinetică și potențială, Puterea și randamentul (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
5 Biostatica. Pârghii <i>Echilibrul corpurilor, Centrul de greutate al corpului uman, Tipuri de pârghii în corpul uman (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT pus la dispoziție
6 Proprietăți elastice ale mușchilor și oaselor <i>Tensiuni și deformați, deformația de alungire, comprimare și de torsiune (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
7 Funcționalitatea articulației genunchiului <i>Suprafețele articulare, mijloace de unire, ligamentele genunchiului și rolul acestora în mers (2 ore)</i>	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
Bibliografie minimală recomandată			
1. A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970. 2. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009 3. T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968 4. M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978. C., Baciuc – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice Cunoașterea conceptelor de bază ale biomecanicii Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională (CT2, CP11)	- examen scris și oral	50%
Seminar	Evaluarea activității pe parcursul semestrului	- colocviu individual Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
18.09.2025	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FITNESS ȘI AGREMENT				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei				DS
	DF - fundamentală, DS - de specializare, DC - complementară				
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

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

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul individual	130
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	133
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CP10. Supervizează activități extracurriculare CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice
Competențe profesionale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile motrice, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică,	Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă. Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, etc.). Crează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode	În cadrul activităților de predare/învățare, asigură integritatea fizică și emoțională a participanților. Creează activități care nu solicită doar fizic elevul, ci îi stimulează și gândirea, atenția, decizia și învățarea activă. Urmărește sistematic performanțele elevilor și le corelează cu metodele aplicate, pentru a identifica ce funcționează și ce necesită ajustare. Modifica structura unei lecții sau a unui exercițiu în funcție de nivelul clasei, starea de spirit a elevilor, dificultăți întâlnite sau ritmuri de învățare.

psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă (copii mici, școlari, adolescenți), nevoi, limite și potențial de adaptare a activităților pentru diferite categorii de elevi. Cunoaște caracteristicile și condițiile diferitelor medii de instruire (sală de sport, teren în aer liber, piscină, medii naturale).	care susțin implicarea activă a elevilor Identifica diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și motrică. Personalizează exercițiile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă, modifică sarcinile motrice în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate). Identifica avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de instruire. Organizează grupul/clasa în mod eficient pentru a valorifica spațiul și resursele disponibile. Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.	Adaptează procesul educațional în funcție de particularitățile individuale. Creează un mediu de învățare echitabil și incluziv, în care elevii nu sunt comparați, ci sprijiniți în funcție de propriul ritm. Gestionează timpul și modul de organizare a lecției, astfel încât să permită tuturor elevilor participarea activă, indiferent de ritmul propriu. Evaluează riscurile și asigură măsuri de protecție și prevenție în fiecare tip de mediu. Selectează activitățile potrivite pentru specificul spațiului și condițiile existente. Adaptează metodele și mijloacele în funcție de context.
--	---	--

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

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

7. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Starea actuală a societății umane	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 5-13 + PPT (pus la dispoziție)
Conceptul de fitness	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 14-15 + PPT (pus la dispoziție)
Componentele fitness-ului: clasificare, componente, principii de lucru. Sportul pentru toți	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 16-19 + PPT (pus la dispoziție)
Compoziția corporală și echilibrul energetic	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 20-23 + PPT (pus la dispoziție)
Alimentația și practicarea exercițiilor fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 24-28 + PPT (pus la dispoziție)
Îmbunătățirea condiției fizice (viteza)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 35-38 + PPT (pus la dispoziție)
Îmbunătățirea condiției fizice (capacități coordinative și mobilitate)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 41-47 + PPT (pus la dispoziție)
Îmbunătățirea condiției fizice (forță și rezistență)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 29-34, 39-40 + PPT (pus la dispoziție)
Exercițiile calistenice și metoda Pilates. Metode antrenament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 48-59, + PPT (pus la dispoziție)

Nivelul de percepție a efortului fizic. Rolul muzicii în practicarea exercițiilor	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 60-63, + PPT (pus la dispoziție)
Vârsta și condiția fizică (creștere și dezvoltare, procesul de îmbătrânire, modificări fiziologice la vârstnici)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 64-68, + PPT (pus la dispoziție)
Obiceiuri sănătoase în practicarea exercițiilor fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 69-71, + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea condiției fizice la diferite categorii de populație (copii, tineri, adulți, vârstnici)	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 8. p. 72-115, + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
1. Baroga, L., Haltere și culturism. Editura Sport-Turism, București, 1977. (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV) 3. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului) 4. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. (pus la dispoziție de titularul cursului) 5. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. http://www.u-bourgogne.fr. 6. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. http://www.u-bourgogne.fr. 7. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului) 8. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 9. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 10. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului) 11. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV) 12. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)			
Bibliografie minimală			
1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV) 2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului) 3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) 5. Leuciuc F.V., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV) 6. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)			

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 75-76
Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 29-34
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 35-38
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale capacităților coordinative	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 41-44
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale rezistenței	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 39-40
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 48-63
Dezvoltare fizică generală. Testarea finală	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 75-76

Bibliografie

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

Bibliografie minimală

1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (pus la dispoziție de titularul cursului)

3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
5. Leuciuc F.V., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
1. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului (CP10, CP 12, CT1). - Cunoașterea activităților specifice: îmbunătățirea condiției fizice, vârsta și condiția fizică, efectele îmbătrânirii asupra condiției fizice (CP10, CP 12, CT1).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice fitnessului, participare activă (CP10, CP 12, CT1).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
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.			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
17.09.2025	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN LICEU				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

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

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul individual	69
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

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

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul organizează și conduce activități motrice specifice educației fizice din învățământul preuniversitar sau de timp liber, la diferite categorii de vârstă. Cunoaște conținutul specific și modalitățile de organizare a activităților de educație fizică și a activităților motrice de timp liber, precum și regulile de desfășurare ale acestora. Cunoaște structura lecției de educație fizică, secvențele componente, planificarea anuală, semestrială și zilnică.	Organizează activități motrice potrivite pentru contextul de timp liber, în funcție de scop (recreere, socializare, relaxare, dezvoltare motrică) și de caracteristicile participanților (vârstă, interes, nivel de pregătire). Organizează activitățile într-un cadru coerent, cu structură logică (pregătire pentru efort, activitate principală, revenire), adaptată tipului de activitate și duratei disponibile. Implementează corect și clar regulile fiecărei activități, astfel încât să se asigure siguranța, corectitudinea și implicarea activă a participanților.	Adoptă comportamente etice în raport cu participanții la activitățile motrice de timp liber. Asigura siguranța și bunăstarea participanților, prin respectarea normelor de securitate, prevenirea accidentelor și supravegherea adecvată a grupului. Manifestă flexibilitatea în ajustarea exercițiilor, a regulilor sau a modului de organizare în funcție de spațiul disponibil, numărul de participanți, condițiile meteo sau particularitățile grupului. Adaptează continui activitățile în funcție de feedback-ul primit și de evoluția grupului. Manifestă autonomie în ajustarea și

	Înțelege și organizează logic structura unei lecții și a activităților de timp liber. Structurează obiectivele și activitățile pe termen lung (anual/semestrial) și scurt (zilnic). Distribuie eficient timpul pe secvențele lecției (pregătitoare, fundamentală, finală). Modifică structura lecției în funcție de condiții (spațiu, număr de elevi, material didactic).	personalizarea planificării lecției zilnice, respectând cadrul general stabilit în planificarea anuală și semestrială. Gestionează eficient timpul alocat fiecărei secvențe din lecție, precum și a materialelor didactice și spațiului de desfășurare. Răspunde pentru asigurarea unui mediu sigur în timpul desfășurării lecțiilor.
--	---	--

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

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

7. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția de educație fizică în ciclul liceal. Programa pentru disciplina Educație Fizică în liceu	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 5-40 + PPT (pus la dispoziție)
Caracteristicile jocului de handbal. Conținuturile disciplinei Handbal în ciclul liceal	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 41-53 + PPT (pus la dispoziție)
Elemente și procedee tehnice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 54-67 + PPT (pus la dispoziție)
Tactica jocului de handbal	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 68-74 + PPT (pus la dispoziție)
Sisteme de joc în atac și apărare. Fazele atacului și apărării la handbalul în școală	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 75-83 + PPT (pus la dispoziție)
Particularitățile de vârstă ale elevilor de liceu. Noțiuni de regulament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p.84-96 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea echipei reprezentative de handbal a liceului. Participarea în competițiile școlare	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p.97-110 + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
1. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000 2. Ghervan P. - Handbal teorie, metodică și practică, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2006 3. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu – îndrumar practico-metodic, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2019 4. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu (note de curs) (pus la dispoziție de titularul cursului)			
Bibliografie minimală			
1. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000 2. Ghervan P. - Handbal teorie, metodică și practică, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2006 3. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu – îndrumar practico-metodic, editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2019 4. Leuciuc F. – Metodica handbalului în liceu (note de curs) (pus la dispoziție de titularul cursului)			

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Poziția fundamentală în atac și apărare. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 11-21
Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 22-33
Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 34-46
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și în apărare (Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere, Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarajul)	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 48-55
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și în apărare (Depășirea – contracararea depășirii)	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 56-69
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului. Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 70-83
Consolidarea elementelor de tactică colectivă în atac și apărare	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 1. p. 84-86
Bibliografie			
1. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic), ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV HANDBAL - ÎNDRUMAR PRACTICO-METODIC, Ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava			
Bibliografie minimală			
1. LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2019), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic), ediția a II-a, revizuită, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei jocului de handbal (CP3, CP5, CP14, CT1). - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal (CP3, CP5, CP14, CT1). - Cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal (CP3, CP5, CP14, CT1).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de	- 2 complexe tehnico-tactice, joc - probe de evaluare formativă (test docimologic, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive)	50%

	handbal, participare activă (CP3, CP5, CP14, CT1).		
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.			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
17.09.2025	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA GIMNASTICII ÎN LICEU					
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen	
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei					DS
	DF - fundamentală, DS - de specializare, DC - complementară					
	Categorია de opționalitate a disciplinei:					DOB
	DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă					

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

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

II. Distribuția fondului de timp		ore
II a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		59
II b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		
III. Examinări		3
IV. Alte activități:		
Total ore studiu individual	62	
Total ore pe semestru	100	
Numărul de credite	4	

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.P.3. Asigură gestionarea colectivului de elevi C.P.5. Pregătește conținutul lecției C.P.14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	C.T.1. Competențe sociale și de comunicare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice specifice sporturilor de iarnă (patina și schi alpin) ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice specifice sporturilor de iarnă (patinaj și schi alpin).	4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.3.1. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.2. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice gimnasticii și diversificarea mijloacelor în vederea învățării elementelor acrobatice din conținutul gimnasticii la liceu, însușirea săriturilor la aparatele de gimnastică și a unei succesiuni metodice
-----------------------------------	--

		corecte în vederea aplicării lor optime, corecte, în procesul de instruire în liceu.		
Obiectivele specifice	Curs	C.P.5 Pregătește conținutul lecției C.T.1. Competențe sociale și de comunicare		
	Seminar			
	Laborator	C.P.3. Asigură gestionarea colectivului de elevi C.P.5. Pregătește conținutul lecției C.P.14. Evaluează progresul școlar al elevilor C.T.1. Competențe sociale și de comunicare		
	Proiect			
7. Conținuturi				
CURS - 14 ore		Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Conținutul și particularitățile gimnasticii în cadrul lecției de educație fizică la nivel liceal Reflectarea conținutului gimnasticii în curriculum-ul liceal la disciplina "Educație fizică"		2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 12, p.13-25 (pus la dispoziție). Bibliografie 12, p.27-32 (pus la dispoziție).
2.Conținuturi de gimnastică acrobatică pentru clasele a IX- a, a-X-a, a – XI- a și a XII –a Elemente acrobatică statice și dinamice Variante de legări de elemente și linii acrobatică Modele de exerciții liber alese, la sol		2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 12, p.33-51 (pus la dispoziție). Bibliografie 4, p.98-106
3.Conținuturi de gimnastică acrobatică pentru clasele a IX- a, a-X-a, a – XI- a și a XII –a Sărituri la capră: În sprijin depărtat, în sprijin ghemuit printre brațe, în sprijin depărtat cu întoarcere. Sărituri la lada de gimnastică: cu rostogolire la lada situată longitudinal; cu sprijin (în depărtat, ghemuit)pe lada așezată transversal		2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 1, p.226 - 231 (Biblioteca USV)
4.Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală în lecțiile de educație fizică la liceu Principiile de alcătuire a unui complex de dezvoltare fizică armonioasă		2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 6, p.37-42 (pus la dispoziție)
5.Rolul exercițiilor de gimnastică ritmică în lecțiile de educație fizică la liceu		2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 8, p.17-23 (pus la dispoziție)
6.Gimnastica aerobică și rolul exercițiilor aerobice în lecțiile de educație fizică la liceu		2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 7, p.17-24 (pus la dispoziție)

7. Rolul mijloacelor de gimnastică acrobatică, ritmică, aerobică în alcătuirea programelor pentru spectacole și manifestări artistice școlare	2	Verbale: Prelegerea, Expunerea Explicația Conversația Brainstorming Intuitive: Prezentare PPT, planșe, vizionare filme. Observația	Bibliografie 7, p.25-32 (pus la dispoziție).
---	---	---	--

Bibliografie

1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. NANU L., DRĂGAN T.M. (2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpressicius, București.
6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
7. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
8. STOENESCU, G., (1978), Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport – Turism, București
9. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaveros, București.
10. TALAGHIR, L-GH., (2010), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați
11. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport - Turism, București
12. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București

Bibliografie minimală

1. LUCA A., (1987), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpressicius, București.
3. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
4. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
5. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaveros, București.
6. STOENESCU, G., (1978), Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport – Turism, București
7. TALAGHIR, L-GH., (2010), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția 1. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (libere) pe fond muzical. Repetarea unor legări de elemente acrobatice, linii acrobatice, exercițiu la sol (liber ales); Repetarea săriturilor simple cu sprijin la aparatele de gimnastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 12, p.13-25 (pus la dispoziție). Bibliografie 12, p.27-32 (pus la dispoziție).
Lecția 2. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (cercuri). Consolidarea unor legări de elemente acrobatice, linii acrobatice. Consolidarea săriturii în depărtat la capra de gimnastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 12, p.33-51 (pus la dispoziție). Bibliografie 4, p.98-106
Lecția 3. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, la banca de gimnastică. Perfecționarea legărilor de elemente acrobatice, linii acrobatice. Consolidarea săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 1, p.226 - 231 (Biblioteca USV)

Lecția 4 Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (panglici). Exercițiu la sol pe fond muzical. Sărituri la plasa elastică.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 6, p.37-42 (pus la dispoziție)
Lecția 5 Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală, cu obiecte portative (mingi). Ansamblu de minim 4 executanți, cu obiecte portative la alegere, pe fond muzical.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 8, p.17-23 (pus la dispoziție)
Lecția 6 Pași specifici de gimnastică aerobică. Alcătuirea unui program cu exerciții de gimnastică aerobică, pe muzică (low impact aerobic).	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 7, p.17-24 (pus la dispoziție)
Lecția 7. Prezentarea la alegere a unui exercițiu la sol cu elementele acrobatice învățate, a unui program de gimnastică aerobică pe fond muzical, sau a unui exercițiu de gimnastică ritmică cu sau fără obiect portativ.	2 ore	Intuitive (observația, demonstrația), Practice (exersarea, repetarea); Specifice: asigurarea și ajutorul;	Bibliografie 7, p.25-32 (pus la dispoziție).

Bibliografie

1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași
2. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați
3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1
4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2
5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul I, Editura Perpessicius, București.
6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
7. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
8. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisaveros, București.
9. STOENESCU G., (1978), Gimnastică ritmică sportivă, Editura Sport - Turism, București
10. TALAGHIR, L-GH., (2009), Gimnastica în liceu, Editura Zigotto, Galați
11. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport - Turism, București
12. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București

Bibliografie minimală

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

7. 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.

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei gimnasticii în liceu (CS7,CS10) - Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică ritmică (CS6,CS7,CS10) - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a săriturilor la aparatele de gimnastică(CS7,CS10) - Cunoașterea mijloacelor de gimnastică aerobică (CS6,CS7,CS10)	- examen oral	50%
Lucrări practice	Exersarea, demonstrarea și conducerea unor programe de gimnastică ritmică sau de gimnastică aerobică și a săriturilor la aparatele de gimnastică.(CS6,CS7)	- colocviu individual	25%
Laborator		- alte activități (<i>precizați</i>)	
Proiect	Portofoliu cu trei teme la alegere dintre cele prezentate la curs	- probe de evaluare formativă (portofoliu - referate pe teme predate la curs)	25%

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2025		

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
17.09.2025	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
17.09.2025	

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
19.09.2024	

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN LICEU				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	68
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	4
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul organizează și conduce activități motrice specifice educației fizice din învățământul preuniversitar sau de timp liber, la diferite categorii de vârstă. Cunoaște conținutul specific și modalitățile de organizare a activității de educație fizică și a activităților motrice de timp liber, precum și regulile de desfășurare ale acestora. Cunoaște structura lecției de educație fizică, secvențele componente, planificarea anuală, semestrială și zilnică.	Studentul/absolventul organizează activități de scop (recreere, socializare, relaxare, dezvoltare motrică) și caracteristicile participanților (vârstă, interes, nivel de pregătire). Studentul/absolventul organizează activitățile într-un cadru coerent, pentru efort, activitate principală, revenire), adaptată tipului de activitate și duratei disponibile. Studentul/absolventul implementează corect și clar regulile fiecărei activități, astfel încât să se asigure siguranța a participantilor. Studentul/absolventul înțelege și organizează logic structura unei	Studentul/absolventul adoptă comportamente etice în raport cu participanții la activitățile motrice de timp liber. Studentul/absolventul asigură siguranța și bunăstarea participanților, prin respectarea normelor de securitate, prevenirea accidentelor și supravegherea adecvată a grupului. Studentul/absolventul manifestă flexibilitatea în ajustarea exercițiilor, a regulilor sau a modului de organizare în funcție de spațiul disponibil, participanți, condițiile meteo sau particularitățile grupului. Studentul/absolventul adaptează continuu activitățile în funcție de feedback-ul primit și de evoluția grupului. Studentul/absolventul manifestă autonomie în ajustarea și personalizarea planificării lecției zilnice, corectitudinea și implicarea activă respectând cadrul general stabilit în planificarea anuală și semestrială. Studentul/absolventul gestionează eficient timpul alocat fiecărei secvențe din lecție, precum și a

	lecții și a activităților de timp liber. Studentul/absolventul structurează obiectivele și activitățile pe termen lung (anual/semestrial) și scurt (zilnic). Studentul/absolventul distribuie eficient timpul pe secvențele lecției (pregătitoare, fundamentală, finală). Modifică structura lecției în funcție de condiții (spațiu, număr de elevi, material didactic).	materialelor didactice și spațiului de desfășurare. Studentul/absolventul răspunde pentru asigurarea unui mediu sigur în timpul desfășurării lecțiilor.
--	--	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei „Metodica predării atletismului în liceu” este formarea competențelor teoretice și practice ale studentului/absolventului în planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și activităților motrice specifice atletismului, asigurând adaptarea acestora la nivelul și nevoile elevilor, promovarea siguranței și implicării active, precum și dezvoltarea armonioasă a capacităților fizice, motrice și educative.
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs-14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1 – Introducere în atletismul școlar - Prezentarea cerințelor stabilite pentru examenul teoretic. - Prezentarea bibliografiei obligatorii și opționale. - Prezentarea obiectivelor de referință și a conținuturilor atletismului în școală pentru ciclul liceal: - Obiective de referință și activități de învățare. - Programe școlare pentru clasele IX-XII, mijloacele atletismului. - Competențe generale și competențe specifice în aria curriculară Educație Fizică și Sport.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.12,45 [2]-P.328
C2 Metodologia predării probei atletice: alergarea de viteză - Obiective și conținuturi specifice probei. - Strategii și metode de predare eficientă. - Organizarea exercițiilor și a lecțiilor practice. - Evaluarea performanțelor elevilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.56 [2]-P.328
C3 – Metodologia predării probelor de semifond - Obiective și conținuturi pentru alergările de semifond. - Metode de instruire și progresie a sarcinilor. - Organizarea lecțiilor și utilizarea materialelor didactice. - Evaluarea elevilor în cadrul probei.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P.328
C4 – Metodologia predării probei atletice: alergarea de ștafetă - Obiective și conținuturi specifice probei. - Strategii de predare și cooperare între elevi. - Organizarea schimburilor și exercițiilor de ștafetă. - Evaluarea performanțelor și progresului elevilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P.328
C5 – Metodologia predării probei de triplusalt cu elan - Obiective și conținuturi specifice probei de sărituri. - Tehnici de predare și corecții tehnice. - Organizarea lecțiilor și a exercițiilor practice. - Evaluarea performanțelor elevilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P.328
C6 – Metodologia predării probei de aruncarea greutății - Obiective și conținuturi specifice probei de aruncare. - Metode de instruire și siguranța elevilor. - Organizarea lecțiilor și a exercițiilor practice. - Evaluarea performanțelor și progresului elevilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P.328
C7 – Metodologia predării jocurilor, parcursurilor și adaptarea pentru elevii cu CES - Predarea jocurilor și parcursurilor specifice atletismului. - Crearea de activități adaptate pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES). - Strategii de instruire diferențiată. - Evaluarea progresului și adaptarea metodelor de predare.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	

Bibliografie minimală recomandată

1. Scarlat Eugeniu, Scarlat Bogdan Mihai, Îndrumar de Educație fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, 2006

2. Rață Gloria-Atletism-tehnică, metodică, regulament, Editura Alma Mater , Bacău, 2002, P.288, ISBN 973-8392-06-3 1.			
Lucrări practice 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LP1 – Prezentarea cerințelor și strategia predării alergării - Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată. - Strategia predării școlii alergării, săriturii și aruncării în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] p.41-83
LP2 – Strategia predării probelor atletice din curricula școlară (alergări) - Alergarea de viteză. - Alergarea de ștafetă. - Planificarea lecțiilor și progresia sarcinilor.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] p.89-104
LP3 – Strategia predării probelor atletice din curricula școlară (alergări) - Alergarea de semifond. - Planificarea lecțiilor și progresia sarcinilor	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] p.120
LP4 – Strategia predării probelor atletice din curricula școlară (sărituri) - Săritura în lungime cu 1 ½ pași. - Organizarea și conducerea lecțiilor practice.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]p. 147
LP5 – Strategia predării probelor atletice din curricula școlară (aruncări) - Aruncarea greutății. - Organizarea și conducerea lecțiilor practice.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] p.217
LP6 – Organizarea și conducerea jocurilor specifice atletismului - Jocuri pentru deprinderi organizatorice. - Jocuri pentru formarea aptitudinilor psihomotrice specifice parcursurilor aplicative, utilizând mijloacele atletismului. - Evaluarea și adaptarea activităților pentru diverse niveluri de performanță.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2] p. 104-177
LP7 – Strategia predării probelor atletice la elevii cu CES - Adaptarea metodelor de predare pentru elevii cu cerințe educaționale speciale. - Exemple de exerciții și activități diferențiate. - Evaluarea progresului și adaptarea sarcinilor.	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie minimală recomandată			
3. Rață Gloria-Atletism-tehnică, metodică, regulament, Editura Alma Mater , Bacău, 2002, P.288, ISBN 973-8392-06-3 4. Scarlat Eugeniu, Scarlat Bogdan Mihai, Îndrumar de Educație fizică Școlară, Editura Didactică și Pedagogică, 2006			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea orală, conform disciplinei „Metodica predării atletismului în liceu”, se realizează pe baza corectitudinii teoretice a răspunsurilor în conformitate cu programa școlară, pe claritatea și structura expunerii, pe aplicabilitatea practică a cunoștințelor în cadrul lecțiilor de atletism, pe calitatea exprimării și comunicării, precum și pe autonomia și creativitatea studentului în elaborarea de strategii și soluții didactice argumentate teoretic.50%	Examen-prezentare orală	50 %
Lucrări practice	Studentul va realiza elaborarea unui plan detaliat pentru o lecție de atletism, care să includă obiectivele, structura lecției (introducere, partea principală, încheiere), conținutul specific probei atletice sau activităților propuse și metodele de evaluare a elevilor, demonstrând astfel capacitatea de planificare și aplicare practică a metodicii predării.	Verificare practică-verificare sumativă	50%

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
------------------	---	--

10.09.2025	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena
Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program	
18.09.2025	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan	
Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament	
22.09.2025	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan	
Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului	
22.09.2025	Prof.univ.dr. Leuciuc Florin	

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	UNIVERSITATEA „Ștefan cel Mare” din SUCEAVA
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Programul de studii	MASTERAT
	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Amenajarea bazelor sportive și de agrement				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	69
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul realizează studii și proiecte de cercetare științifică aplicate în educație fizică și activități motrice de timp liber, prin aplicarea unor metode adecvate și utilizarea unor echipamente moderne. Cunoaște metode de cercetare științifică și echipamente moderne specifice domeniului. Cunoaște diferite echipamente moderne utilizate în cercetare aplicată. Cunoaște modul de interpretare și valorificarea datelor în context educațional și transpune rezultatele în recomandări pedagogice, strategii de intervenție și optimizare a activităților	Studentul/absolventul valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare. Studentul/absolventul utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru. Studentul/absolventul măsoară parametrii somatici și funcționali în mod corect și sistematic și efectuează	Studentul/absolventul evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric. Studentul/absolventul monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională. Studentul/absolventul selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional, nivelului elevilor și obiectivelor propuse. Studentul/absolventul modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională. Studentul/absolventul urmărește evoluția elevilor

motrice.	observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților. Studentul/absolventul interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres al elevilor. Studentul/absolventul folosește evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru elevi. Studentul/absolventul diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.	și intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă. Studentul/absolventul asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue. Studentul/absolventul decide ce schimbări sunt necesare în funcție de datele evaluative: modificarea obiectivelor, înlocuirea metodelor sau adaptarea ritmului.
----------	--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	□ Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializărilor facultății în domeniul amenajării bazelor sportive și de agrement și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști. (CP4, CT2)
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<i>Curs teoretic</i>	14 ore		Bibliografie 1.
1) Clasificarea construcțiilor sportive	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Cap. 1. 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			Bibliografie 1.
- alegerea și orientarea terenurilor			Cap. 2.
- drenaje generale			PPT(pus la dispoziție)
- cerințe referitoare la terenurile de zgură			Curs disponibil la biblioteca USV
2) Materiale de construcții	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1.
- construirea pistei de alergare și a terenurilor speciale			Cap. 3.
- bordurarea terenurilor de zgură			PPT(pus la dispoziție)
Dimensionarea terenurilor și instalațiilor de atletism			Curs disponibil la biblioteca USV
- pista de alergări			
- culoarul de alergare			
- pista dreaptă			
- turnantele			
3) Terenuri și instalații pentru sărituri	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1.
- terenul pentru săritura în lungime			Cap. 4,5.
- pista de elan			PPT(pus la dispoziție)
- pragul și instalațiile anexe			Curs disponibil la biblioteca USV
Terenuri pentru săritura în înălțime			
- pista de elan			
- zona de aterizare			
4) Terenuri și instalații pentru aruncări	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1.
- terenuri pentru aruncarea suliței			Cap. 6,7.
- terenuri pentru aruncarea greutății			PPT(pus la dispoziție)
- terenuri pentru aruncarea discului			Curs disponibil la biblioteca USV
- complex sportiv pentru uzul școlar			
Terenul de fotbal			Bibliografie 1.
- dimensionarea terenului			Cap. 8,9.
- marcajul		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	PPT(pus la dispoziție)
- suprafața de poartă		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Curs disponibil la biblioteca USV
- suprafața de pedepsă			
- linia de centru			
5) Terenul de baschet	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1.
- dimensionare și marcaj			Cap. 10.
- liniile de delimitare a terenului			PPT(pus la dispoziție)
- zonele de restricție și culoarul de aruncări libere			Curs disponibil la biblioteca USV
- zona coșului de 3 puncte			
Terenul de handbal		Verbale	

- terenul de joc - poarta - spațiul de poartă – liniile de delimitare a terenului de joc		(expunerea, explicația, conversația),	USV
6) Terenul de volei - aria de joc, suprafețe de joc - dimensiunile terenului, - marcajul terenului de volei - temperatura și luminozitatea - fileul de volei, - structura, - stâlpii	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 11. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
7) Terenul de tenis de câmp - alegerea terenului - dimensiunile terenului - stratificația terenului de tenis	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 12. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
Întreținerea bazelor sportive - caracteristicile operațiilor de întreținere - instalații pentru stropitul terenului - reguli generale de întreținere - întreținerea terenurilor de zgură			
întreținerea terenurilor gazonate			
Bibliografie minimală recomandată			
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. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972; 6. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964 7. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fuijndăției „Altius Academy”, Iași 2003 8. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984			
xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / 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	Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)	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)	2 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)	2 ore
Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări, - elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)	4 ore	Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări, - elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)	4 ore
Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore	Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore
Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)	2 ore	Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)	2 ore
Bibliografie minimală recomandată			

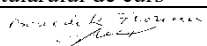
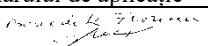
1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea și Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008
2. E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962
3. V., Cojocaru – Tabere și colonii, 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

I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003

8. Evaluare

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, CP12, CT2)	- examen scris și oral	50%
Seminar			
Lucrări practice	Evaluarea activității pe parcursul semestrului	- alte activități (<i>precizați</i>):... (test docimologic, referat, eseu, portofoliu , proiect) Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere prezentarea unui portofoliu.	50%
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
18.09.2025	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian 	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian 

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI DE LOSIR				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC - complementară				DS
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

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

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul individual	69
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CP9. Promovează echilibru între muncă și odihnă CP10. Supervizează activități extracurriculare CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice
Competențe profesionale	CT2. Competențe de autoconducere

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile motrice, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă (copii mici, școlari,	Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă. Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, etc.). Crează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor	În cadrul activităților de predare/învățare, asigură integritatea fizică și emoțională a participanților. Creează activități care nu solicită doar fizic elevul, ci îi stimulează și gândirea, atenția, decizia și învățarea activă. Urmărește sistematic performanțele elevilor și le corelează cu metodele aplicate, pentru a identifica ce funcționează și ce necesită ajustare. Modifica structura unei lecții sau a unui exercițiu în funcție de nivelul clasei, starea de spirit a elevilor, dificultăți întâlnite sau ritmuri de învățare. Adaptează procesul educațional în funcție de particularitățile individuale.

adolescenți), nevoi, limite și potențial de adaptare a activităților pentru diferite categorii de elevi. Cunoaște caracteristicile și condițiile diferitelor medii de instruire (sală de sport, teren în aer liber, piscină, medii naturale).	metode care susțin implicarea activă a elevilor Identifica diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și motrică. Personalizează exercițiile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă, modifică sarcinile motrice în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate). Identifica avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de instruire. Organizează grupul/clasa în mod eficient pentru a valorifica spațiul și resursele disponibile. Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.	Creează un mediu de învățare echitabil și incluziv, în care elevii nu sunt comparați, ci sprijiniți în funcție de propriul ritm. Gestionează timpul și modul de organizare a lecției, astfel încât să permită tuturor elevilor participarea activă, indiferent de ritmul propriu. Evaluează riscurile și asigură măsuri de protecție și prevenție în fiecare tip de mediu. Selectează activitățile potrivite pentru specificul spațiului și condițiile existente. Adaptează metodele și mijloacele în funcție de context.
--	--	---

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

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

7. Conținuturi

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

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

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

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

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

8. Evaluare

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

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
17.09.2025	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII ÎNOTULUI				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	68
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	4
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	72
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul organizează și conduce activități motrice specifice educației fizice din învățământul preuniversitar sau de timp liber, la diferite categorii de vârstă.	Studentul/absolventul organizează activitățile într-un cadru coerent și cu structură logică (pregătire pentru activitate principală, activitate de recuperare), adaptată tipului de grup.	Studentul/absolventul adoptă comportamente etice în raport cu participanții la activitățile motrice de timp liber.
Cunoaște conținutul specific și modalitățile de organizare a activității de educație fizică și a activităților motrice de timp liber, precum și regulile de desfășurare ale acestora.	Studentul/absolventul implementează corect și clar regulile fiecărei activități, astfel încât să se asigure siguranța și implicarea activă a participanților.	Studentul/absolventul asigură siguranța și bunăstarea participanților, prin respectarea normelor de securitate, prevenirea accidentelor și supravegherea adecvată a grupului.
Cunoaște structura lecției de educație fizică, secvențele componente, planificarea anuală, semestrială și zilnică.	Studentul/absolventul înțelege și organizează logic structura unei lecții, precum și a	Studentul/absolventul manifestă flexibilitatea în ajustarea exercițiilor, a regulilor sau a modului de organizare în funcție de spațiul disponibil, participanții, condițiile meteo sau particularitățile grupului.
		Studentul/absolventul adaptează continuu activitățile în funcție de feedback-ul primit și de evoluția grupului.
		Studentul/absolventul manifestă autonomie în ajustarea și personalizarea planificării lecției zilnice, corectitudinea și respectând cadrul general stabilit în planificarea anuală și semestrială.
		Studentul/absolventul gestionează eficient timpul alocat fiecărei secvențe din lecție, precum și a

	lecții și a activităților de timp liber. Studentul/absolventul structurează obiectivele și activitățile pe termen lung (anual/semestrial) și scurt (zilnic). Studentul/absolventul distribuie eficient timpul pe secvențele lecției (pregătitoare, fundamentală, finală). Modifică structura lecției în funcție de condiții (spațiu, număr de elevi, material didactic).	materialelor didactice și spațiului de desfășurare. Studentul/absolventul răspunde pentru asigurarea unui mediu sigur în timpul desfășurării lecțiilor.
--	--	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și practice ale studentului/absolventului în planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și activităților motrice specifice înotului, adaptate nevoilor elevilor, asigurând siguranța, implicarea activă și dezvoltarea armonioasă a capacităților fizice, motrice și educative.
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs-14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1 – Conținutul și organizarea înotului - Introducere în disciplina înotului și importanța sa în educația fizică. - Efectele generale și specifice ale înotului asupra organismului. - Organizarea activităților de înot în școală și în timpul liber. - Obiective și competențe generale și specifice în aria curriculară Educație Fizică și Sport.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.3
C2 – Metodica predării elementelor de bază din înot - Înțelegerea mișcărilor fundamentale: flotabilitate, respirație, poziția corpului în apă. - Metode de predare a elementelor de bază. - Organizarea exercițiilor pentru dezvoltarea abilităților motrice specifice.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.10, 61
C3 – Metodica predării procedeului craul - Obiective specifice pentru craul. - Tehnici și corecturi metodice. - Organizarea exercițiilor și progresia sarcinilor. - Evaluarea elevilor la stilul craul.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.81
C4 – Metodica predării procedeului spate - Obiective și conținuturi specifice stilului spate. - Strategii de predare și exerciții practice. - Evaluarea performanțelor elevilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.89
C5 – Metodica predării procedeului bras - Obiective și conținuturi specifice stilului bras. - Metode de instruire și corecții tehnice. - Organizarea progresivă a exercițiilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.99
C6 – Metodica predării procedeului fluture - Obiective și conținuturi specifice stilului fluture. - Strategii de predare și adaptarea exercițiilor. - Evaluarea progresului elevilor.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.92
C7 – Metodica predării starturilor și întoarcerilor - Organizarea și predarea starturilor de la marginea bazinului și a întoarcerilor la perete. - Tehnici și metode pentru securitatea și eficiența elevilor. - Evaluarea aplicării corecte a acestor elemente în competiții și lecții practice.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.38-50
Bibliografie minimală recomandată			
1. Botnarenco T., Rîșneac B., Manual de înot pentru elevi, Chișinău, 2013			

Lucrări practice 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LP1 – Prezentarea cerințelor și strategia predării înotului Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1] p.61

• Strategia predării înotului, conform obiectivelor operaționale ale lecției. • Organizarea generală a exercițiilor și activităților în bazin.			
LP2 – Strategia predării procedurii crawl • Planificarea lecțiilor pentru procedura crawl. • Metode și progresia exercițiilor pentru dezvoltarea tehnicii. • Evaluarea performanțelor elevilor.	2	Explicație, demonstrație, repetare, metoda problematizării	[1] p.12,81
LP3 – Strategia predării procedurii spate • Planificarea și organizarea exercițiilor pentru procedura spate. • Corecții metodice și adaptarea sarcinilor la nivelul elevilor. • Evaluarea progresului elevilor. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare, metoda problematizării	[1] p.12,89
LP4 – Strategia predării procedurii bras • Planificarea lecțiilor pentru procedura bras. • Exerciții de dezvoltare a coordonării și tehnicii specifice. • Evaluarea aplicării corecte a mișcărilor.	2	Explicație, demonstrație, repetare, metoda problematizării	[1] p. 32,99
LP5 – Strategia predării procedurii fluture • Planificarea lecțiilor pentru procedura fluture. • Organizarea exercițiilor și adaptarea progresiei sarcinilor. • Evaluarea performanțelor elevilor. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare, metoda problematizării	[1] p.26, 92
LP6 – Organizarea și conducerea jocurilor specifice înotului • Jocuri pentru deprinderi organizatorice. • Jocuri pentru formarea aptitudinilor psihomotrice, utilizând mijloacele înotului. • Strategii de implicare activă și siguranță în bazin. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare, metoda problematizării	[2] p. 112
LP7 – Metodica inițierii în înot și predarea pentru elevii cu CES • Strategii de predare adaptate pentru inițierea în înot. • Activități specializate pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES). • Evaluarea progresului și adaptarea exercițiilor la nevoile grupului. Verificare sumativă.	2	Explicație, demonstrație, repetare, metoda problematizării	
Bibliografie minimală recomandată			
1. Botnarenco T., Rîșneac B., Manual de înot pentru elevi, Chișinău, 2013			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea la cursul „Metodica predării înotului” se realizează pe baza corectitudinii teoretice, clarității și structurii răspunsurilor, aplicabilității practice a cunoștințelor, calității exprimării și comunicării, autonomiei și creativității în propunerea de strategii, precum și a utilizării corecte a referințelor bibliografice.	Examen-prezentare orală	50 %
Lucrări practice	Capacitatea studentului de a planifica, organiza și conduce lecții și activități motrice în apă, aplicând corect metodele de predare, adaptând exercițiile la nivelul și nevoile elevilor, asigurând siguranța și implicarea activă a acestora și demonstrând progresie, creativitate și autonomie în desfășurarea lecției.	Verificare practică-verificare formativă și sumativă	50%

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
10.09.2025	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
18.09.2025	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
--	---

22.09.2025	Prof.univ.dr. Leuciu Florin
------------	-----------------------------

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	131
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	133
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP6. Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de participanți la activitățile motrice. Cunoaște metode și tehnici de evaluare somatică, funcțională, motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate). Cunoaște rolul evaluării în monitorizarea progresului și ajustarea intervenției didactice.	Studentul/absolventul valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare. Studentul/absolventul utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru. Studentul/absolventul măsoară parametrii somatici și funcționali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților. Studentul/absolventul interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres al elevilor. Studentul/absolventul folosește evaluarea ca un mijloc de motivare și sprijin pentru elevi.	Studentul/absolventul evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric. Studentul/absolventul monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională. Studentul/absolventul selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional, nivelului elevilor și obiectivelor propuse. Studentul/absolventul modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale

	Studentul/absolventul diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.	particulare, menținând relevanța educațională. Studentul/absolventul urmărește evoluția elevilor și intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă.
--	--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	Culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ specifice domeniului știința sportului și a educației fizice cumulat cu aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale pentru realizarea demersurilor specifice demersurilor profesionale(CP6, CP7,CT2)
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 2, cap.1,pg.13-33, Bibliografie 4,cap.1.1, pg.14-32
2. Măsurarea în educația fizică școlară și în cercetare. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. Sistemul internațional de măsură	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 5,cap1, pg.3-14, Bibliografie 3, cap 8, pg.163-179
3. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport. Clasificarea metodelor. Metode de verificare. Metode de apreciere. Metode de notare	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 5,cap8, pg.89-98, Bibliografie 6, pg.30-40
4. Testele ca instrument de măsură. Criterii de clasificare a testelor. Prezentarea de teste pentru capacitatea motrică (viteză/agilitate, forță, coordonare)	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 3, cap 8, pg.179-188, Bibliografie 5,cap2, pg.17-20
5. Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice. (viteza, coordonarea/îndemânarea, rezistența, forța, mobilitatea/suplețea)	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 1, cap 3, pg.97-143, Bibliografie 2, cap. 2, 3,4,5,6 pg.33-114
6. Măsurarea capacității de efort. Măsurarea capacității de efort aerob și Măsurarea capacității de efort anaerob	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 1, cap 5, pg.143-160,Bibliografie 3, cap.18, pg.377-382
7. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport - clasele IX-XII. Metodologia de aplicare. Descrierea probelor	2 ore	expunerea, explicația, conversația	Bibliografie 6, pg.20-40
Bibliografie minimală recomandată			
1 Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)			
2 Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
3 Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului)			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Instrumentele măsurării. Măsurări discrete, măsurări continue. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 5,cap1, pg.3-14, Bibliografie 3, cap 8, pg.163-179
2.Evaluarea și măsurarea calităților motrice (viteza, coordonare/îndemânare) Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.3,4,pg.65-76,81-88
3. Evaluarea și măsurarea calității motrice forța. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.2,pg.33-48
4. Evaluarea și măsurarea calității motrice rezistența. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.6,pg.107-128
5. Evaluarea și măsurarea calității motrice mobilitate/suplețe. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 2, cap.5,pg.99-106
6. Evaluarea și măsurarea deprinderilor motrice de bază. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 6, pg.5-13
7. Evaluarea și măsurarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 6, pg.5-19
8.Evaluarea și măsurarea nivelului creșterii și dezvoltării fizice. Măsurători antropometrice. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.7,pg.179-195
9. Exemple de teste folosite pentru măsurarea capacității	2 ore	expunerea, explicația	Bibliografie 1, cap.8,pg.

funcționale cardiovasculare și respiratorii. Aplicații		conversația, exersarea	196-215, Bibliografie 2, cap.6, pg.161-178
10. Probe de selecție pentru atletism. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8, pg. 196-215
11. Probe de selecție pentru gimnastică. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8, pg. 228-230
12. Probe de selecție pentru jocurile sportive (fotbal, handbal) Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8, pg. 225-228, Bibliografie 2, cap.9, pg.200-221, 236-262
13. Probe de selecție pentru jocurile sportive (baschet, volei) Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 1, cap.8, pg. 218-222, Bibliografie 2, cap.9, pg.173-200, 221-235
14. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport - clasele IX-XII. Metodologia de aplicare. Exemple și aplicații	2 ore	expunerea, explicația, conversația, exersarea	Bibliografie 6, pg.20-40
Bibliografie minimală recomandată			
1.Niculescu I., Evaluare în Educația Motrică, Editura Universitaria, Craiova, 2009, (disponibil biblioteca USV)			
2.Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
3.Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999, (pus la dispoziție de titularul cursului)			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport (CP6, CP7) să aplice practic diferite teste privind măsurarea, verificarea și aprecierea calităților motrice, deprinderilor motrice de bază și specifice (CP6, CP7, CT2) să cunoască reperele evaluării rezultatelor școlare și Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS (CP6, CP7)	-examen scris și oral	50%
Seminar	formarea profilului de demonstrant al principalelor probe și teste ca instrumente de evaluare cuprinse în Sistemul Național de Evaluare pe competențe specifice motricității generale și specifice (CP6, CP7, CT2) dobândirea capacității de organizare a aplicării testelor și probelor de control (CP6, CP7, CT2)	prezentarea unei teme date cu aplicabilitate	50%

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin-Valentin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA EDUCATIE FIZICE SI SPORTULUI ADAPTAT				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA -facultativă				DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	130
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	133
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2. Aplică strategii didactice CP8. Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare
Competențe transversale	CT1. Acceptă propria responsabilitate

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților motrice. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților motrice. Explică concepte avansate privind conceptele, principiile și metodele de planificare și proiectare didactică aplicabile în activitățile motrice de educație fizică și în cele de timp liber.	Studentul/absolventul utilizează adecvat resurse specifice organizării și desfășurării programelor de activități motrice. Studentul/absolventul analizează cerințele unei activități motrice și selectează modelul optim pentru organizare și desfășurare. Studentul/absolventul transpune conceptele teoretice în exerciții, lecții sau programe motrice recreative. Studentul/absolventul structurează și adaptează activitățile motrice în funcție de obiective, nivelul participanților și resursele disponibile. Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare adaptate diverselor tipuri de activități motrice de educație fizică și/sau de timp liber. Studentul/absolventul concepe unități de învățare, planuri de lecție sau programe	Studentul/absolventul respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților motrice pe care le organizează. Studentul/absolventul alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți. Studentul/absolventul selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric.. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților motrice, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență. Studentul/absolventul analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor didactice în activitățile motrice. Studentul/absolventul integrează elemente

	structurate, în concordanță cu principiile pedagogice și motrice.	inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților motrice.
--	---	---

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

Obiectivul general al disciplinei	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 domeniul ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului, să poată aplica strategii didactice și să ofere sprijin la organizarea evenimentelor școlare. CP2, CP8, CT1.
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Delimitări conceptuale (activitate fizică, activitatea motrică, activitatea fizică adaptată, educația fizică adaptată, deficiențe, handicap)	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
2. Educația integrată. Aspecte generale. Particularități.	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
3. Echipa multidisciplinară. Rolul și competențele profesorului. Educația incluzivă.	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
4. Clasificarea deficiențelor. Condiții speciale de desfășurare a activităților fizice.	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
5. Educația fizică și sportul adaptat – activități motrice formative	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
6. Noțiuni de didactică a educației fizice și sportului adaptat. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
7. Principiile aplicării teoriei compensației în procesul instruirii. Principii și metode didactice în educația fizică și sportul adaptat. Specificul învățării motrice la persoanele cu deficiențe	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
8. Deficiențele mintale / de intelect	2 ore	Expunere Prelegere	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului)

		Brainstorming Problematizare	studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
9. Deficiențele senzoriale. Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiențe de vedere	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
10. Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiențe de auz	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
11. Demutizarea, ortofonia.	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
12. Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe motrice. Amputațiile	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
13. Afecțiuni neurologice	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
14. Afecțiuni osteo-articulare. Afecțiuni musculoscheletice	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie minimală recomandată			
1. Ghervan, P. (2014) Teoria educației fizice și sportului, Ed. Universității Ștefan cel Mare Suceava 2. Cristea D., Ștef M., Dragoș P. (2014) Activități motrice adaptate, Oradea 3. Prodea, C. (2015) Activități motrice adaptate pentru persoanele aflate în condiții speciale, Cluj-Napoca Sbenghe, T. (2002) Kinesologie-știința mișcării, Ed. Medicală, București			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu deficiențe osteo-articulare.	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
2. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu deficiențe musculo-scheletale	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului)

		Problematizare	Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
3. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu deficiențe mintale	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
4. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu deficiențe de vedere	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
5. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu deficiențe de auz	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
6. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu afecțiuni neurologice	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
7. Activitățile motrice adaptate la persoanele cu amputații. Evaluare practică	2 ore	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 1-3 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie minimală recomandată			
1. Ghervan, P. (2014) Teoria educației fizice și sportului, Ed. Universității Ștefan cel Mare Suceava 2. Cristea D., Ștef M., Dragoș P. (2014) Activități motrice adaptate, Oradea 3. Prodea, C. (2015) Activități motrice adaptate pentru persoanele aflate în condiții speciale, Cluj-Napoca Sbenghe, T. (2002) Kinesologie-știința mișcării, Ed. Medicală, București			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea conceptelor de bază ale sportului adaptat și aplicarea strategiilor didactice. Abilitatea de a rezolva subiectele de examen. Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională. (CP2, CP8, CT1)	Examen scris	50%
Seminar	Evaluarea activității pe parcursul semestrului (CP2, CP8, CT1)	colocviu individual Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	UNIVERSITATEA „Ștefan cel Mare” din SUCEAVA
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Programul de studii	MASTERAT
	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ECHIPAMENTE ȘI INSTALAȚII PENTRU ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER			
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară			DS
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă			DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	130
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	133
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	- CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate - CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul realizează studii și proiecte de cercetare științifică aplicate în educație fizică și activități motrice de timp liber, prin aplicarea unor metode adecvate și utilizarea unor echipamente moderne. Cunoaște metode de cercetare științifică și echipamente moderne specifice domeniului. Cunoaște diferite echipamente moderne utilizate în cercetare aplicată. Cunoaște modul de interpretare și valorificarea datelor în context educațional și transpune rezultatele în recomandări pedagogice, strategii de intervenție și optimizare a activităților motrice.	Studentul/absolventul definește scopul, formulează ipoteze, alege metode, planifică activități de colectare și analiză a datelor. Studentul/absolventul realizează studii și cercetări în domeniul amtl activităților motrice școlare sau de timp liber. Studentul/absolventul colectează, măsoară și înregistrează date relevante din activități motrice și extracurriculare. Studentul/absolventul formulează concluziile	Studentul/absolventul respectă normele privind consimțământul informat, protecția datelor, corectitudinea în raportare. Studentul/absolventul respectă principiile eticii și deontologiei în cercetările efectuate referitoare la activitățile motrice și extracurriculare. Studentul/absolventul asigură validitatea și obiectivitatea cercetării. Studentul/absolventul folosește rezultatele obținute în scopul optimizării procesului educațional și a conduitei motrice a practicanților.

	cercetării în scopul proiectării unor activități motrice mai eficiente, adaptate la nevoile reale ale participanților.	
--	--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului (CP4, CP12, CT2)
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
------	---------	-------------------	------------

Curs teoretic = 14 ore			
1) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în alpinism - Noțiuni introductive - Materiale și echipamente utilizate în alpinism - echipamente utilizate în alpinism - Materiale pentru dormit și pentru adăpost (1 ore) - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în atletism - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la probele de alergare - Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură și triplu salt - Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură în înălțime (1 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
2 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Box - Ringul de bo, mînușile de box, Bandajele - Echipamente și Instalații utilizate la antrenamente - Echipamentul ringului (1 ore) - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Bowling - Definirea partidei - Doborârea popicelor valide - Modificarea suprafeței bilei de bowling - Mașina automată de așezat bile (1 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 2 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
3 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Baschet și Volei - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de baschet - Instalația pentru panou și coș - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de volei - Fileul și spâlpi, mingea de volei(1 ore) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Fotbal și Handbal - 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)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 3 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
4 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață - 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) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Sala de gimnastică - Sala de gimnastică - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în sala de gimnastică - Terenul de gimnastică (1 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 4 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
5 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Oină - Jucătorii de oină - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de oină - Mingea de oină, marcajele - Codul de semnalizare (1 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 5 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 6 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 7 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 8 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 9 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 10 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 11 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
			Bibliografie 1. Cap. 12 PPT(pus la dispoziție)

Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Rugby - Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de rugby - Poziționarea steagurilor, stâlpii de țintă - Mingea de rugby, echipamentul de rugby (1 ore) 6 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la Tir cu arcul - Forme de tir cu arcul - Arcul, arbaleta, arcul de distanță - Echipamentul tehnic - Alegerea arcului și a echipamentului (1 ore) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la tir cu arme de foc - ținte utilizate la tir cu arme - arme utilizate pentru tir, poligoane de tragere - standarde pentru poligoane, arme și liniile de tragere (1 ore) 7Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de tenis de câmp - alegerea terenului - dimensiunile terenului - stratificarea terenului de tenis (1 ore) Întreținerea bazelor sportive - caracteristicile operațiilor de întreținere - instalații pentru stropitul terenului - reguli generale de întreținere - întreținerea terenurilor de zgură întreținerea terenurilor gazonate (1 ore)	2 ore		(Disponibil la biblioteca USV) Bibliografie 1. Cap. 13,14 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)

Bibliografie minimală recomandată

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 xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974	
--	--

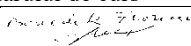
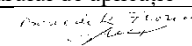
Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)	4ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea,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

Instalații și dispozitive pentru hidrokinetoterapie (2 ore)	2 ore		Bibliografie 2. Cap. 1-10 PPT(pus la dispoziție) (Disponibil la biblioteca USV)
Instalații și dispozitive pentru sălile de kinetoterapie (4 ore)	4 ore		
Dispozitive pentru kinetoterapia membrului inferior (4 ore)	4 ore		
Dispozitive pentru kinetoterapia membrului superior (4 ore)	4 ore		
Bibliografie minimală recomandată			
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 xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974			

8. Evaluare

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, CP12, CT2	- verificare	50%
Seminar	Evaluarea activității pe parcursul semestrului (CP4, CP12)	- colocviu individual Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
18.09.2025	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian 	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian 

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	UNIVERSITATEA „Ștefan cel Mare” din SUCEAVA
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Programul de studii	MASTERAT
	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Administrarea bazelor sportive și de agrement				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	130
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	133
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CP12. Însușește elevii și studenții în excursii didactice
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul realizează studii și proiecte de cercetare științifică aplicate în educație fizică și activități motrice de timp liber, prin aplicarea unor metode adecvate și utilizarea unor echipamente moderne. Cunoaște metode de cercetare științifică și echipamente moderne specifice domeniului. Cunoaște diferite echipamente moderne utilizate în cercetare aplicată. Cunoaște modul de interpretare și valorificarea datelor în context educațional și transpune rezultatele în recomandări pedagogice, strategii de intervenție și optimizare a activităților	Studentul/absolventul valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare. Studentul/absolventul utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru. Studentul/absolventul măsoară parametrii somatici și funcționali în mod corect și sistematic și efectuează	Studentul/absolventul evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric. Studentul/absolventul monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională. Studentul/absolventul selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional, nivelului elevilor și obiectivelor propuse. Studentul/absolventul modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională. Studentul/absolventul urmărește evoluția elevilor

motrice.	observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților. Studentul/absolventul interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres al elevilor. Studentul/absolventul folosește evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru elevi. Studentul/absolventul diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.	și intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă. Studentul/absolventul asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue. Studentul/absolventul decide ce schimbări sunt necesare în funcție de datele evaluative: modificarea obiectivelor, înlocuirea metodelor sau adaptarea ritmului.
----------	--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	□ Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializărilor facultății în domeniul amenajării bazelor sportive și de agrement și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști. (CP4, CT2)
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<i>Curs teoretic</i>	14 ore		
1) Clasificarea construcțiilor sportive - 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 2) Materiale de construcții - 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 3) Terenuri și instalații pentru sărituri - terenul pentru săritura în lungime - pista de elan - pragul și instalațiile anexe Terenuri pentru săritura în înălțime - pista de elan - zona de aterizare	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 1. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV Bibliografie 1. Cap. 2. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV Bibliografie 1. Cap. 3. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV Bibliografie 1. Cap. 4,5. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
4) Terenuri și instalații pentru aruncări - terenuri pentru aruncarea suliței - terenuri pentru aruncarea greutății - terenuri pentru aruncarea discului - complex sportiv pentru uzul școlar Terenul de fotbal - dimensionarea terenului - marcajul - suprafața de poartă - suprafața de pedeapsă - linia de centru 5) Terenul de baschet - dimensionare și marcaj - liniile de delimitare a terenului - zonele de restricție și culoarul de aruncări libere - zona coșului de 3 puncte Terenul de handbal - terenul de joc	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația), Verbale (expunerea, explicația, conversația), Verbale (expunerea, explicația, conversația), Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 6,7. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV Bibliografie 1. Cap. 8,9. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV Bibliografie 1. Cap. 10. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV

- poarta - spațiul de poartă – liniile de delimitare a terenului de joc			
6) Terenul de volei - aria de joc, suprafețe de joc - dimensiunile terenului, - marcajul terenului de volei - temperatura și luminozitatea - fileul de volei, - structura, - stâlpii	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 11. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
7) Terenul de tenis de câmp - alegerea terenului - dimensiunile terenului - stratificația terenului de tenis Întreținerea bazelor sportive - caracteristicile operațiilor de întreținere - instalații pentru stropitul terenului - reguli generale de întreținere - întreținerea terenurilor de zgură	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 1. Cap. 12. PPT(pus la dispoziție) Curs disponibil la biblioteca USV
întreținerea terenurilor gazonate			
Bibliografie minimală recomandată			
1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si 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. Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972; 6. J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964 7. I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundenției „Altius Academy”, Iași 2003 8. T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984			
xxx – das grosse lexicon, Prunell & Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / 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	Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)	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)	2 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)	2 ore
Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări, - elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)	4 ore	Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări, - elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)	4 ore
Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore	Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)	2 ore
Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)	2 ore	Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)	2 ore
Bibliografie minimală recomandată			
1. Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si 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 I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003
--

8. Evaluare

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, CP12, CT2)	- examen scris și oral	50%
Seminar			
Lucrări practice	Evaluarea activității pe parcursul semestrului	- alte activități (<i>precizați</i>):... (test docimologic, referat, eseu, portofoliu , proiect) Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere prezentarea unui portofoliu.	50%
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
18.09.2025	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian	Conf.univ.dr. BENEDEK Florian

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului