

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DF
	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	4	Curs	2	Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	67
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP2. Aplică strategii didactice CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor CP8. Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în formele diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională dezvoltarea somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare ale activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională dezvoltarea somatofuncțională, motrică și psihică).	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.

	1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.	1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.
	1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.6.1.ArgUMENTEAZĂ utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite subdomenii ale culturii fizice și formarea unei concepții proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și a rolului acestora în societate (CP1, CP2, CP7,CP8, CT2).
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Teoria educației fizice și sportului - disciplină științifică - cultura fizică – parte a culturii universale; - sarcinile teoriei educației fizice; - problematica teoriei educației fizice și sportului; - izvoarele teoriei educației fizice și sportului; - constituirea, evoluția și locul teoriei educației fizice și sportului.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 1 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
2. Noțiunile principale ale teoriei educației fizice și sportului - noțiunile educație fizică, sport, mișcarea omului; - noțiunea capacitate motrică; - noțiunea psihomotricitatea omului; - noțiunea sarcină motrică; - noțiunea deprindere motrică; - noțiunea exercițiul fizic și dezvoltare fizică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 2 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
3. Educația fizică și sportul ca activități sociale - origine și esență; - ideal, funcții și obiective.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 3 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
4. Sistemul mijloacelor educației fizice - mijloace specifice (exercițiul fizic, aparatura de specialitate, mijloacele de refacere după efort); - mijloacele nespecifice (condițiile igienice, factorii naturali de călire, mijloace împrumutate); - exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 4 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
5. Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și sport - cunoștințele de specialitate; - indicii morfo-functionali; - elementele de conținut ale altor laturi ale educației.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
6. Calitățile motrice - clasificare, generalități; - viteza (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
7. Calitățile motrice - clasificare, generalități; - îndemânarea (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
8. Calitățile motrice - rezistența (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
9. Calitățile motrice - forța (definiție, forme de manifestare, factori determinanți).	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 5 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
10. Deprinderile și priceperile motrice - definiție și caracteristici; - etapele formării deprinderilor motrice; - clasificarea deprinderilor motrice;	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 6 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)

- transferul și interferența; - priceperile motrice.			
11. Noțiuni generale despre efort în procesul de practicare a exercițiilor fizice - componentele efortului; - orientarea efortului; - oboseala.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 7 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
12. Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții - creșterea și dezvoltarea omului – generalități; - caracteristici motrice generale ale omului la diferite vârste.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 8 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
13. Caracteristicile motricității la diferite perioade ale vieții - activitatea motrică la preșcolari și școlari; - caracteristici ale motricității la maturitate; - efectele sanogenetice ale sportului; - factorii de risc ai sănătății.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 9 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
14. Noțiuni privind activitatea motrică independentă - indicele de masă corporală; - evaluarea capacității aerobe de efort; - evaluarea forței și rezistenței musculare; - evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare; - indicele de activitate fizică; - estimarea consumului de calorii pe baza intensității și duratei efortului.	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 10 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
Bibliografie minimală recomandată			
1. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava 2. Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București 3. Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București 4. Rață, G., Rață, Gh., 2008, Educația fizică și metodica predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Ediția a II – a revăzută și modificată, Editura PIM, Iași			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<i>Seminar 1</i> Teoria educației fizice și sportului ca disciplină științifică Noțiunile teoretice: educație fizică, sport, motricitate	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 2</i> Noțiunile teoretice: capacitate motrică, dezvoltare fizică, psihomotricitate, calitate motrică, deprindere motrică, exercițiu fizic	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 3</i> Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului.	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 4</i> Mijloacele educației fizice și sportului. Exercițiul fizic, mijloc de bază	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 5</i> Componentele procesului instructiv-educativ - Indicii morfofuncționali	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 6</i> Componentele procesului instructiv-educativ - Calități motrice (generalități)	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)

			seminar)
<i>Seminar 7</i> Calitățile motrice - clasificare, generalități; viteza (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 8</i> Calitățile motrice - clasificare, generalități; îndemânarea (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 9</i> Calitățile motrice - clasificare, generalități; rezistența (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 10</i> Calitățile motrice - clasificare, generalități; forța (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 11</i> Deprinderile și priceperile motrice: definiție și caracteristici; etapele formării deprinderilor motrice; clasificarea deprinderilor motrice;	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 12</i> Noțiuni generale despre efort în procesul de practicare a exercițiilor fizice: componentele efortului; orientarea efortului; oboseala.	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 13</i> Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții creșterea și dezvoltarea omului – generalități; caracteristici motrice generale ale omului la diferite vârste.	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
<i>Seminar 14</i> Noțiuni privind activitatea motrică independentă: indicele de masă corporală; evaluarea capacității aerobe de efort; evaluarea forței și rezistenței musculare; evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare; indicele de activitate fizică; estimarea consumului de calorii pe baza intensității și duratei efortului.	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Bibliografie minimală recomandată			
1. Boca, A., Teorie Educației Fizice și Sportului – caiet de seminar, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava 2. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea conceptelor specifice domeniului educației fizice și sportului (CP1, CP2, CP7, CP8, CT2) Prezentarea noțiunilor specifice domeniului educației fizice și sportului. (CP1, CP2, CP7, CP8, CT2)	Examen scris și oral	50%
Seminar	Două teste de evaluare (CP1, CP2) Prezentarea unei teme de seminar (CP7,CP8, CT2)	- Teste de evaluare a cunoștințelor - Prezentarea unei teme de	50%

		seminar cu tema data	
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
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	E
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	4	Curs	2	Seminar		Laborator/ Lucrări practice	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Laborator/ Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	65
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	4
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2.Aplică strategii didactice CP8.Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări CP13.Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare ale activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor

performanțial. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. Studentul/Absolventul: 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.	motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. Studentul/Absolventul: 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 și dezvoltarea integrată a cunoștințelor teoretice, a abilităților practice și a competențelor metodic-organizatorice necesare pentru însușirea bazelor generale ale atletismului și aprofundarea teoriei și metodicii probelor de alergări, sărituri și aruncări, astfel încât studentul/absolventul să poată explica conceptele fundamentale ale motricității și formele de organizare a activităților de atletism, să selecteze și să adapteze exerciții în funcție de particularitățile de vârstă ale elevilor, să creeze programe individualizate și să planifice, organizeze și conducă activități atletice în mod autonom și responsabil, utilizând corect terminologia de specialitate.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs-28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
C1 Prezentarea fișei disciplinei. Bazele generale ale atletismului (aspecte generale ale tehnicii probelor de alergare, sărituri și aruncări). Sistemul probelor din atletism. Bazele învățării exercițiilor din Școala atletismului. Tehnica și practica probelor din atletism	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.12-22
C2 Școala alergării-alergarea ușoară, alergarea cu joc de gleznă, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus, alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu genunchii întinși înapoi-tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.25-58
C3 Școala alergării-alergarea laterală cu pași încrucișați, alergarea laterală cu pași adăugați, alergarea accelerată, alergarea lansată, alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole-tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.59-77
C4 Școala săriturii-sărituri pe loc, cu desprindere pe un picior, sărituri pe loc cu desprindere pe două picioare, sărituri peste obstacole, pasul săltat, pasul sărit, combinații de sărituri-tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.82-103
C5 Școala aruncării-aruncarea tip azvârlire- tehnică și metodică Aruncarea mingii de oină-tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.122-127
C6 Școala aruncării-aruncarea tip împingere- tehnică și metodică. Școala aruncării-aruncarea tip lansare- tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[1]-P.118-122-127
C7 Alergarea de viteză (startul și lansarea de la start, alergarea accelerată, alergarea cu pas lansat de viteză, finišul și sosirea)-tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 89-97
C8 Alergarea de semifond-fond (startul și lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finišul și sosirea)- tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 120-133
C9 Alergarea de ștafetă cu schimb de aceeași parte-tehnică și metodică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 99-102
C10 Săritura în lungime de pe loc; Săritura în lungime procedeul ghemuit (elanul, bătaia, desprindere , zborul și aterizarea)-tehnică	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 147-156

și metodică		teaching	
C11 Săritura în înălțime procedeul cu pășire (elanul, bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea)- tehnică și metodică.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 175-184
C12 Săritura în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală(elanul, bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea)- tehnică și metodică.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 190-199
C13 Aruncarea greutății cu săltare (prize și așezarea greutății, poziția de plecare în elan a aruncătorului, elanul, efortul final, restabilire)- tehnică și metodică.	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[2]-P. 215-225
C14 Atletismul sub formă de joc	2	Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching	[3]-P. 360
Bibliografie minimală recomandată			
1. ELENA VIZITIU LAKHDARI, BOGDAN CONSTANTIN RAȚĂ, OANA NESTERIUC-BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI/THE BASICS OF ATHLETICS, EDITURA CASA CĂRȚII DE ȘTIINȚĂ, CLUJ NAPOCA, 2024, P. 267, ISBN 978-606-17-2432-1 2. RAȚĂ GLORIA-ATLETISM-TEHNICĂ, METODICĂ, REGULAMENT, EDITURA ALMA MATER , BACĂU, 2002, P.288, ISBN 973-8392-06-3 3. IAAF ATHLETICS, EDUCATIONAL CARDS, KIDS” ATHLETICS, 2006			

Lucrări practice 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LP1.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea ușoară, alergarea cu joc de glezne, alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergarea cu genunchii sus	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-28-46
LP2.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea laterală cu pași adăugați, alergarea laterală cu pași încrucișați, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu pendularea gambei înainte, alergarea accelerată, alergarea lansată	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-53-66
LP3.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala alergării: alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-70-77
LP4.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: sărituri pe loc cu desprindere de pe două picioare, sărituri pe loc cu desprindere de pe un picior, sărituri pe, de pe și peste obstacole, săritura în lungime de pe loc	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-83-95
LP5.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din Școala săriturii: pas sărit, pas săltat, combinații de sărituri. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-99-103
LP6.Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din școala aruncării: aruncările de tip împingere cu două și cu o mână, aruncările de tip azvârlire cu două și cu o mână, aruncările de tip lansare cu două și cu o mână. Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-118-127
LP7.Verificare sumativă: școala alergării, școala săriturii și școala aruncării	2	Explicație, demonstrație, repetare	
LP8 Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de viteză (startul de jos și lansarea de la start, alergarea pe parcur, finişul și sosirea)	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-89-92
LP9 Învățarea și consolidarea tehnicii de semifond-fond (stratul din picioare și lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finişul și sosirea). Verificare formativă	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-120-133
LP10 Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de ștafetă cu schimb de aceeași parte	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-99-102
LP11 Învățarea și consolidarea tehnicii săriturii în lungime procedeul ghemuit.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[2]-155-156
LP12 Învățarea și consolidarea tehnicii săriturii în înălțime procedeul cu pășire- tehnică și metodică	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-182-190
LP13 Învățarea și consolidarea tehnicii aruncării greutății cu săltare.	2	Explicație, demonstrație, repetare	[1]-217-225
LP14 Evaluare sumativă: probe atletice	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie minimală recomandată			
1. ELENA VIZITIU LAKHDARI, BOGDAN CONSTANTIN RAȚĂ, OANA NESTERIUC-BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI/THE BASICS OF ATHLETICS, EDITURA CASA CĂRȚII DE ȘTIINȚĂ, CLUJ NAPOCA, 2024, P. 267, ISBN 978-606-17-2432-1 2. RAȚĂ GLORIA-ATLETISM-TEHNICĂ, METODICĂ, REGULAMENT, EDITURA ALMA MATER , BACĂU, 2002,			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	1. Prezentare teoretică- Descrierea și prezentarea teoretică a tehnicii și metodicii din Școala atletismului (alergare, sărituri, aruncări) și a probelor atletice. CP2, CP8, CP11, CP13, CT2 (cunoștințe, înțelegere, aplicare metodică).30% 2. Referat- Elaborarea unui referat pe tema Școlii atletismului și a probelor atletice, cu integrarea bibliografiei și a elementelor de analiză critică. (Dezvoltarea capacității de documentare, sinteză și exprimare scrisă). 20%	Examen-prezentare orală	50 %
Lucrări practice	1. Demonstrare tehnică- Capacitatea de a executa corect și de a demonstra toate exercițiile din Școala atletismului (alergare, săritură, aruncare) și din probele atletice, conform fazelor tehnice. CP2, CP8, CP11, CP13, CT2 – (aplicarea cunoștințelor în practică, utilizarea corectă a tehnicii, adaptarea execuției) 30% 2. Caiet de atletism- Elaborarea unui caiet complet de atletism care să conțină descrierea tehnică și metodică a exercițiilor din școala atletismului și a probelor atletice, cu respectarea structurii și terminologiei de specialitate. (Dezvoltarea competențelor metodic-organizatorice, capacitatea de sinteză și documentare.)20%	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	Asist. univ.drd. Grosu Daniela

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	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	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	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	67
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2. Aplică strategii didactice CP8. Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. Studentul/Absolventul: 4.1.1.Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.

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.	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 cunoștințe teoretice și practice specifice gimnasticii de bază, privind învățarea și consolidarea acțiunilor specifice, a mijloacelor și a succesiunii metodice a acestora, în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire. (CP2, CP8, CP11, CP13, CT 2).
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Procesul constituirii gimnasticii; istoric privind originile și evoluția gimnasticii. Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii. Gimnastica – disciplină fundamentală a educației fizice și sportului;	2 ore	Verbale: Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematicizarea Breinstorming Prezentare filme	Bibliogr. 1., Cap. 2, p. 14-20 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P15-27, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
2. Definiția și conținutul gimnasticii. Concepte teoretice privind caracteristicile, obiectivele, scopul, sarcinile, ramurile și mijloacele gimnasticii; Gimnastica de bază - definiție, scop, obiective, mijloace.	2 ore	Verbale: Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematicizarea Breinstorming Prezentare filme	Bibliogr. 1., Cap. 2, p. 14-20 (Biblioteca USV). Bibliogr. 3., Cap 1., P15-27, (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
3. Noțiuni teoretice și indicații metodice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii de bază - terminologia gimnasticii - bazele generale ale mișcărilor și pozițiile specifice gimnasticii; descrierea terminologică a exercițiilor de gimnastică.	2 ore	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematicizarea Breinstorming	Bibliogr. 1., Cap. 2, p. 28-37 (Biblioteca USV). + PPT (pus la dispoziție)
4. Tendințe și orientări privind elementele structurale organizatorice fundamentale ale activităților de educație fizică și sport; exercițiile de front și formații (acțiuni pe loc; acțiuni din deplasare; alcătuirii și schimbări de formații).	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Problematicizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația	Bibliogr. 1. Cap. 3, p. 47-62 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție) Bibliogr. 4, cap. 1, p. 22-29 (pus la dispoziție); Bibliogr. 3, p. 13 (Biblioteca USV)
5. Fundamentarea teoretico-metodică a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, mijloace centrale ale gimnasticii de bază.	2 ore	Verbale: prelegerea, explicația, conversația. expunerea, problematicizarea Intuitive: prezentare ppt, prezentare filme.	Bibliogr. 1. Cap. 4, p. 63 - 68 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 2., p 14, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3, p 14, (Biblioteca USV).
6. Teoria și metodică predării exercițiilor utilitar-aplicative. Noțiuni teoretice privind alcătuirea parcurșurilor aplicative; Teoria jocurilor de mișcare.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația, Breinstorming Problematicizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, prezentare filme	Bibliogr. 1. Cap. 5, p. 99 (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 49, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
7. Noțiuni teoretice introductive privind tehnica și metodică predării exercițiilor acrobatice, poziții statice și mișcări acrobatice simple.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Breinstorming Problematicizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația, Prezentare filme	Bibliogr. 2. Cap. 12-37, (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
8. Elemente acrobatice statice și dinamice. Tehnica și metodică predării lor în învățământul primar.	2 ore	Verbale: prelegerea, expunerea, explicația, conversația. Breinstorming Problematicizarea Intuitive: Prezentare PPT Observația,	Bibliogr. 2. Cap. 12-37, (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).

		Prezentare filme	
9. Elemente acrobatice statice și dinamice. Tehnica și metodica predării lor în învățământul secundar.	2 ore	Verbale:prelegerea, expunerea, explicația, conversația.Breinstorming ProblematicăIntuitive: Prezentare PPT Observația, Prezentare filme	Bibliogr. 2. Cap.12-37, (Biblioteca USV), + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
10. Complexe de exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor. Metodica predării complexelor de exerciții în învățământul primar.	2 ore	Verbale:prelegerea, expunerea, explicația, conversația.Breinstorming ProblematicăIntuitive: Prezentare PPT Observația, Prezentare filme	Bibliogr. 5. p.202 + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
11. Complexe de exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor. Metodica predării complexelor de exerciții în învățământul secundar.	2 ore	Verbale:prelegerea, expunerea, explicația, conversația.Breinstorming ProblematicăIntuitive: Prezentare PPT Observația,Prezentare filme	Bibliogr. 5. p.234 + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 3., p 64-75, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
12. Parcururi aplicative și jocuri de mișcare. Metodica predării parcururilor aplicative și a jocurilor de mișcare în învățământul primar.	2 ore	Verbale:prelegerea, expunerea, explicația, conversația.Breinstorming ProblematicăIntuitive: Prezentare PPT Observația,Prezentare filme	Bibliogr. 7, p.137, Bibliogr.1, p.114
13. Parcururi aplicative și jocuri de mișcare specifice gimnasticii. Metodica predării parcururilor aplicative și a jocurilor de mișcare în învățământul secundar.	2 ore	Verbale:prelegerea, expunerea, explicația, conversația.Breinstorming ProblematicăIntuitive: Prezentare PPT Observația,Prezentare filme	Bibliogr. 6. p.87 + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 6., p 44-54, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
14. Unitatea de învățare gimnastica. Proiectarea activităților de învățare specifice gimnasticii în lecția de educație fizică la învățământul primar și secundar.	2 ore	Verbale:prelegerea, expunerea, explicația, conversația.Breinstorming ProblematicăIntuitive: Prezentare PPT Observația,Prezentare filme	Bibliogr. 5. p.22-28 + PPT (pus la dispoziție). Bibliogr. 5., p 29-33, (Biblioteca USV), PPT (pus la dispoziție).
Bibliografie minimală recomandată			
1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați 2. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1 3. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2 4. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București. 5. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisavros, București. 6. POPÎȚAN, D., (1975), Gimnastica, atletismul și jocul în școală, Editura Sport Turism, București 7. SĂVESCU, I (2007), "Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții- Metodologie", Editura Aius PrintEd, Craiova; 8. TALAGHIR, L-GH., (2009), Exerciții de front, ordine și formații, lucrări practice, Editura VALINEX, Chișinău			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice 28 ore = Sem I Lecția 1: • Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină. Exercițiile de front și ordine:- însușirea acțiunilor de pe loc însușirea acțiunilor din deplasare	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.3, p.12-15. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.30-35(Biblioteca USV), Bibliogr.4., p.30-48(pus la dispoziție).
Lecția 2 • Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – planuri, axe, direcții, poziții fundamentale și derivate ale corpului	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.3, p.12-15. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.30-35(Biblioteca USV),

			Bibliogr.4., p.30-48(pus la dispoziție).
Lecția 3: - Exercițiile de front, ordine și formații: 1. formarea coloanei de gimnastică de pe loc – alcătuiți de formații din linie și coloană 2. consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare - Exercițiile de front, ordine și formații: formarea coloanei de gimnastică din deplasare - deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p.47-52. (Biblioteca USV), Bibliogr.4, p.49 (pus la dispoziție), Bibliogr.2., p.24-28 (Biblioteca USV).
Lecția 4: Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere Deprinderi motrice de bază: mersul și alergarea	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p.47-52. (Biblioteca USV), Bibliogr.4, p.49 (pus la dispoziție), Bibliogr.2., p.24-28 (Biblioteca USV).
Lecția 5: - Consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare: 1. alcătuiți de formații din linie și coloană 2. deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări. - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu partener	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 55. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.102 (Biblioteca USV), Bibliogr., p.24-28 (Biblioteca USV).
Lecția 6: - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative – baston/ coarda/ cerc/panglică - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: aruncarea și prinderea	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 55. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.102 (Biblioteca USV), Bibliogr., p.24-28 (Biblioteca USV).
Lecția 7: Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică;	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV).
Lecția 8: - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: echilibrul, cățărarea și escaladarea - Exerciții aplicative: parcurs aplicativ, ștafete.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV).
Lecția 9: - Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p.139(pus la dispoziție)
Lecția 10: - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: târâre, tracțiuni și împingeri - Exerciții aplicative: ștafete, trasee motrice utilitar-aplicative	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 94. (Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.103 (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p. (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p.139(pus la dispoziție)
Lecția 11: - Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: ridicarea și transportarea de obiecte, aparate sau persoane - Însușirea elementelor acrobatice statice de echilibru și	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 96. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.31 (Biblioteca USV), Bibliogr.3, p. 67 (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p.141(pus la dispoziție).

mobilitate - cumpene, semisfoara, sfoara;			
Lecția 12:			
- Repetarea elementelor acrobatice statice: semisfoara, cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior (înainte, laterală, înapoi) - Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, stând pe omoplați, podul de jos;	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 96. (Biblioteca USV), Bibliogr.2, p.31 (Biblioteca USV), Bibliogr.3, p. 67 (Biblioteca USV). Bibliogr.4.,p.141(pus la dispoziție).
Exerciții aplicative: ștafete, jocuri dinamice.			
Lecția 13 :			
Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în ghemuit.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 139-144(Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.114 (Biblioteca USV).
Lecția 14:			
Traseu motric cu toate deprinderile motrice utilitar aplicative învățate	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	Bibliogr.1, p. 139-144(Biblioteca USV), Bibliogr.1, p.114 (Biblioteca USV).
Probă de control			
Bibliografie minimală recomandată			
1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați 2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1 3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2 4. PAȚA O., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică 5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpersicius, București. 6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor științifice fundamentale ale teoriei gimnasticii de bază (CP2, CT2); -Cunoașterea conținutului de mijloace organizatorice de bază (exerciții de front ordine și formații), în vederea organizării colectivului de elevi(CP2, CT2); -Cunoașterea terminologiei științifice corecte de descriere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală. (CP2, CT2); -Cunoașterea exercițiilor aplicative și a metodelor de utilizare a acestora în vederea dezvoltării calităților motrice (parcursuri și trasee motrice utilitar-aplicative) (CP2, CT1).	Examen scris	50%
Lucrări practice	Conducerea unor secvențe de lecție, utilizând terminologia de specialitate și mijloace organizatorice de front și formații, prezentarea unui complex de influențare selectivă a aparatului locomotor (6-8 exerciții pentru diferite segmente ale corpului). explică, demonstrează, corectează; (CP2, CT2)	Colocviu	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

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
17.09.2025	Lect.Univ.Dr. Pața Oana

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DF
	Categorica 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	44
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	47
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3.Asigură gestionarea colectivului de elevi CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de

Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametri de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato- funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. 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.	specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. 2.1.1.Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire. 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	Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară și formarea unor atitudini normale de lucru privind studiul în cadrul disciplinei
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
INTRODUCERE ÎN ANATOMIE: Poziția anatomică și termenii direcționali; Clasificarea oaselor; Structura oaselor; Craniul. APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Regiunile coloanei vertebrale; Curburile coloanei vertebrale; Discurile intervertebrale; Caracterele generale ale vertebrelor tipice; Vertebrele atipice; Alcătuirea cutiei toracice;	2	Conversația, explicația, demonstrația	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 5 – 32) + prezentare PowerPoint nr. 1 + 2 (pusa la dispozitie de titularul cursului) Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 33 – 50) + prezentare PowerPoint nr. 3 + 4 (pusa la dispozitie de titularul cursului)

APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Centura membrului superior; Scheletul membrului superior: brațul, antebrațul, mâna; Oasele antebrațului; Oasele mâinii; Oasele degetelor. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Centura membrului inferior: alcătuire; Scheletul membrului inferior: coapsa, gamba, piciorul; Oasele gambei; Oasele piciorului; Oasele degetelor piciorului; Bolțile piciorului.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 51 – 60) + prezentare PowerPoint nr. 4 (pusa la dispozitie de titularul cursului) Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 61 – 76) + prezentare PowerPoint nr. 5 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
ARTROLOGIA: Clasificarea articulațiilor; Articulațiile sinoviale; Biomecanica articulațiilor. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE: Articulațiile vertebrelor adevărate; Articulațiile vertebrelor false. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALE CU CRANIUL ARTICULAȚIILE CAPULUI ARTICULAȚIILE TORACELUI	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 77 – 86) + prezentare PowerPoint nr. 6 (pusa la dispozitie de titularul cursului) Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 87 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 7 + 8 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
ARTICULAȚIILE MEMBRULUI SUPERIOR: Articulația scapulohumerală; Articulația cotului; Articulația mâinii; Articulațiile intercarpiene; Articulațiile degetelor. ARTICULAȚIILE MEMBRULUI INFERIOR: Articulația șoldului (coxofemurală); Articulația genunchiului; Articulațiile tibiofibulare; Articulațiile piciorului.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 99 – 111) + prezentare PowerPoint nr. 9 + 10 (pusa la dispozitie de titularul cursului) Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 112 – 130) + prezentare PowerPoint nr. 11 (pusa la dispozitie de titularul cursului)

MIOLOGIE Funcțiile țesutului muscular; Conformația exterioară a mușchilor; Proprietățile țesutului muscular; MUȘCHII CAPULUI MUȘCHII GÂTULUI MUȘCHII SPATELUI Mușchii planului I; Mușchii planului II; Mușchii planului III; Mușchii planului IV; Mușchii planului V.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. Sistemul muscular, 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 5 – 19) + prezentare PowerPoint nr. 12 + 13 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
MUȘCHII TORACELUI MUȘCHII ABDOMENULUI MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii umărului; Mușchii brațului. MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii antebrățului; Mușchii mâinii.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 32 – 49) + prezentare PowerPoint nr. 15 + 16 + 17 + 18 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii bazinului; Mușchii coapsei, MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR: Mușchii gambei; Mușchii piciorului.	2	Conversatia, explicatia, demonstratia	Holubiac Iulian Stefan, Anatomie functionala. , 2019, editura Universitatii din Pitesti (pag. 71 – 81) + prezentare PowerPoint nr. 21 + 22 (pusa la dispozitie de titularul cursului)
Bibliografie minimală recomandată			
• Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019; • Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019; • I. Ietcu , M.D. Crăciun, Notiuni generale de anatomie funcțională, Editura Universității Suceava, Suceava 2005. • V. Papilian, Ed. Didactică și pedagogică București 2003 – ANATOMIA OMULUI VOL. I APARATUL LOCOMOTOR; • Grays Atlas of Anatomy - Susan Stadrin, Ed.Elsevier, 2019;			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Poziția anatomică și termenii direcționali – aplicații practice; Clasificarea oaselor - aplicații practice; Structura oaselor - aplicații practice; Craniul - aplicații practice. APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE – APLICAȚII PRACTICE: Regiunile coloanei vertebrale; Curburile coloanei vertebrale; Discurile intervertebrale; Caracterele generale ale vertebrelor tipice; Vertebrelor atipice; Alcătuirea cutiei toracice;	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 5 – 32) + prezentare PowerPoint nr. 1 + 2 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 33 – 50) + prezentare PowerPoint nr. 3 + 4 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR – APLICAȚII PRACTICE: Centura membrului superior; Scheletul membrului superior: brațul, antebrațul, mîna; Oasele antebrațului; Oasele mîinii; Oasele degetelor. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR – APLICAȚII PRACTICE: Centura membrului inferior: alcătuire; Scheletul membrului inferior: coapsa, gamba, piciorul; Oasele gambei; Oasele piciorului; Oasele degetelor piciorului; Bolțile piciorului.	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 51 – 60) + prezentare PowerPoint nr. 4 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 61 – 76) + prezentare PowerPoint nr. 5 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
ARTROLOGIA – APLICAȚII PRACTICE: Clasificarea articulațiilor; Articulațiile sinoviale; Biomecanica articulațiilor. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALĂ – APLICAȚII PRACTICE: Articulațiile vertebrelor adevărate; Articulațiile vertebrelor false. ARTICULAȚIILE COLOANEI VERTEBRALĂ CU CRANIUL ARTICULAȚIILE CAPULUI ARTICULAȚIILE TORACELUI	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 77 – 86) + prezentare PowerPoint nr. 6 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 87 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 7 + 8 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
ARTICULAȚIILE MEMBRULUI SUPERIOR – APLICAȚII PRACTICE: Articulația scapulohumerală; Articulația cotului; Articulația mîinii; Articulațiile intercarpiene; Articulațiile degetelor. ARTICULAȚIILE MEMBRULUI INFERIOR – APLICAȚII PRACTICE: Articulația șoldului (coxofemurală); Articulația genunchiului; Articulațiile tibiofibulare; Articulațiile piciorului.	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 99 – 111) + prezentare PowerPoint nr. 9 + 10 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 112 – 130) + prezentare PowerPoint nr. 11 (pusă la dispoziție de titularul lucrărilor practice)

MIOLOGIE – APLICAȚII PRACTICE Funcțiile țesutului muscular; Conformația exterioară a mușchilor; Proprietățile țesutului muscular; MUȘCHII CAPULUI MUȘCHII GÂTULUI MUȘCHII SPATELUI – APLICAȚII PRACTICE Mușchii planului I; Mușchii planului II; Mușchii planului III; Mușchii planului IV; Mușchii planului V.	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 5 – 19) + prezentare PowerPoint nr. 12 + 13 (pusa la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 20 – 31) + prezentare PowerPoint nr. 14 (pusa la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
MUȘCHII TORACELUI – APLICAȚII PRACTICE MUȘCHII ABDOMENULUI MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR Mușchii umărului; Mușchii brațului. MUȘCHII MEMBRULUI SUPERIOR – APLICAȚII PRACTICE Mușchii antebrățului; Mușchii mâinii.	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 32 – 49) + prezentare PowerPoint nr. 15 + 16 + 17 + 18 (pusa la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 50 – 70) + prezentare PowerPoint nr. 19 + 20 (pusa la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR – APLICAȚII PRACTICE: Mușchii bazinului; Mușchii coapsei, MUȘCHII MEMBRULUI INFERIOR – APLICAȚII PRACTICE: Mușchii gambei; Mușchii piciorului.	2	Observația, conversația, demonstrația, exersarea	Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 71 – 81) + prezentare PowerPoint nr. 21 + 22 (pusa la dispoziție de titularul lucrărilor practice) Holubiac Iulian Ștefan, Anatomie funcțională. , 2019, editura Universității din Pitești (pag. 71 – 98) + prezentare PowerPoint nr. 23 + 24 + 25 (pusa la dispoziție de titularul lucrărilor practice)
Bibliografie minimală recomandată			
• Holubiac Iulian Ștefan. ANATOMIE FUNCȚIONALĂ. SISTEMUL OSOTE-ARTICULAR, Editura Universității din Pitești, 2019; • Holubiac Iulian Ștefan. ANATOMIE FUNCȚIONALĂ. SISTEMUL MUSCULAR, Editura Universității din Pitești, 2019; • Archer, P., & Nelson, L. (2013). <i>Applied anatomy & physiology for manual therapists</i>. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. • Baksa, G., Mandl, P., Benis, S., Patonay, L., Balint, G. P., & Balint, P. V. (2018). <i>Gross Anatomy of the Human Hand. Nature</i>. • Drake, R. L., Vogl, A. W., Mitchell, A. W., Tibbitts, R. M., & Richardson, P. E. (2015). <i>Gray's atlas of anatomy second edition</i>. Canada: Elsevier. • Neumann, D. A. (2006). <i>Kinesiology of the musculoskeletal system</i>. Mosby.			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Intervenții, exemplificări în cadrul cursului interactiv (CP3, CP13, CT2) Realizarea conexiunilor terminologice în perspectivă intra și interdisciplinară (CP3, CT2)	Verificare scrisă - întrebări cu răspunsuri descriptive	50%
Laborator/ Lucrări practice	Implicarea activă la nivelul activităților practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup (CT2) Cunoașterea principalelor grupe musculare de la nivelul corpului precum și a oaselor de la același nivel (CP3, CP13, CT2)	Teste de verificare a cunoștințelor susținute pe parcurs;	50%

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
08.09.2025	Lect. Univ. Dr. Holubiac Iulian Ștefan	Lect. Univ. Dr. Holubiac Iulian Ștefan

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE JOCULUI SPORTIV: VOLEI				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	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	4	Curs	2	Seminar	-	Laborator/ Lucrări practice	2	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	-	Laborator/ Lucrări practice	28	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	66
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2 Aplică strategii didactice, CP8 Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare, CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

formativ și performanțial.		
----------------------------	--	--

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

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

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Caracterizarea generală a voleiului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de volei în lume și în România.	2h	Intuitive (observarea – metoda acvariului) Metoda Icebreak	[1] pag. 8-12, [5] pag. 12-18
2. Regulamentul jocului de volei.	2h	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	[4] pag. 17-31, 92-102 [6] pag. 5-17
3. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică).	2h	Jocul de rol Învățarea experiențială	[1] pag. 17-22, [5] pag. 47-98
4. Greșelile cele mai frecvente în execuția procedeelor din volei din atac.	2h	(Metoda KOLB)	[5] pag. 40-63, [4] pag. 102-116
5. Greșelile cele mai frecvente în execuția procedeelor din volei din apărare.	2h	Metoda piramidei	[5] pag. 40-63
6. Mișcarea în teren și sistemele de joc. Acțiuni colective în cadrul jocului	2h	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[5] pag. 70-79
7. Tactica la efectuarea serviciului.	2h	Lucrul în grupe mici	[5] pag. 70-79
8. Tactica la preluarea serviciului.	2h	Lucrul în grupe mici	[5] pag. 70-79
9. Tactica în jocul de atac (acțiuni colective).	2h	Lucrul în grupe mici	[5] pag. 70-73
10. Tactica în jocul de apărare (acțiuni colective).	2h	expunerea, explicația, conversația	[5] pag. 73-79
11. Aparare ajutoare în volei.	2h	Brainstorming	[2] pag. 205-219. [5] pag. 80-90
12. Aspecte ale pregătirii fizice în volei.	2h	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[3] pag. 45, 53, 60, 68, 77, 88.
13. Noțiuni de arbitraj, instalații și regulamentul jocului de volei.	2h	Explicația, conversația.	[5] pag. 91-102
14. Recapituare, discutarea subiectelor de examen.	2h	Jocul de rol Învățarea experiențială	

Bibliografie minimală recomandată

1. Flavia Rusu – “Curs de Volei”, Cluj Napoca, 2009. (pus la dispoziție de titularul cursului).
2. Iacob I. & colab. – “Volei. Caiet de lucrări practice”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași 1997 (accesibil la Biblioteca USV).
3. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
4. Larionescu Virgil – „Fundamente științifice ale jocului de volei - curs de bază”, Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2025. (accesibil la Biblioteca USV).
5. Larionescu V.@ colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului).
6. Păcuraru A. – „Volei” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2002. (accesibil la Biblioteca USV).

www.frvolei.ro – 2022 (pus la dispoziție de titularul cursului).

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei Lucrări practice = 28 ore – Sem.1			
Lecția 1: • Prezentarea cerințelor cursului; • Evaluare cunoștințe și deprinderi specifice; • Poziția fundamentală specifică și deplasarea în teren – inițiere; • Pasa cu două mâini de sus – inițiere;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[2] pag. 19, 21-26
Lecția 2: • Pasa cu două mâini de sus – inițiere; • Poziția fundamentală specifică și deplasarea în teren – fixare; • Organizarea celor trei lovituri – inițiere; • Joc cu efectiv redus 4x4;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[1] pag. 102-106 [2] pag. 27-34
Lecția 3: • Pasa cu două mâini de sus – fixare; • Organizarea celor trei lovituri - fixare; • Serviciul de jos din față – inițiere; • Joc cu efectiv redus 4x4;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.	[2] pag. 35-42
Lecția 4: • Lovirea mingii cu două mâini de jos - inițiere; • Serviciul de jos din față – fixare; • Preluarea din serviciu cu două mâini de sus – inițiere; • Model de joc cu efectiv redus 4x4;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[1] pag. 106-109 [2] pag. 43-49
Lecția 5: • Lovirea mingii cu două mâini de jos - inițiere; • Serviciul de sus din față – inițiere; • Preluare din serviciu cu două mâini de sus – fixare; • Prezentarea modelului I de joc; • Dispozitiv la efectuarea serviciului; • Joc bilateral 6x6 model I;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 50-57
Lecția 6: • Lovirea mingii cu două mâini de jos – fixare; • Serviciul de sus din față, planat – inițiere; • Dispozitiv la primirea serviciului; • Joc 6x6 model I;	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 58-65
Lecția 7: • Lovitura de atac pe direcția elanului- inițiere; • Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – inițiere; • Serviciul de sus din față planat – fixare; • Joc 6x6 model I;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 66-73
Lecția 8: • Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere; • Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere; • Ridicare zona 3 spre zona 4 – inițiere; • Joc 6x6 model I;	2h		[2] pag. 74-82
Lecția 9: • Preluarea de jos cu două mâini din serviciu – fixare; • Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – fixare; • Blocaj individual la corespondent – inițiere; • Joc 6x6 model I;	2h	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 83-91

Lecția 10: • Lovitura de atac pe direcția elanului – fixare; • Blocaj individual la corespondent – inițiere;: • Prezentarea modelului II de joc; • Dispozitiv la primirea serviciului; • Dispozitiv la efectuarea serviciului; Lecția 11: • Metodica arbitrajului; • Organizarea unei competiții; • Conducerea echipei de către antrenor; Lecția 12: • Blocaj individual la corespondent – fixare; • Lovitura de atac pe diagonală – inițiere; • Dublajul și autodublajul; • Joc 6x6 model II; Lecția 13: • Lovitura de atac pe diagonală – fixare; • Plonjonul pe spate cu rulare – inițiere; • Blocajul colectiv – inițiere; • Joc 6x6 model II; Lecția 14: • Plonjonul lateral – inițiere; • Blocajul colectiv – fixare; Joc 6x6 model II.	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 92-97
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 98-103
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 104-108
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 109-113
	2h	practice(exersarea)	[2] pag. 114-118
Bibliografie minimală recomandată			
1. Larionescu V. & colab. - “Educație fizică și sport”, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV). 3. Conohova Tatiana – „Teoria și metodica jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv volei. Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării. Noțiuni de bază din regulament.	- examen oral	50%
Laborator/ Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de volei în condiții izolate de joc. Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor. Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral.	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 3 complexe tehnico-tactice.	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
19.09.2025	Lector universitar dr. Moroșan-Larionescu Virgil-Adrian	Lector universitar dr. Moroșan-Larionescu Virgil-Adrian

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	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: HANDBAL				
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	4	Curs	2	Seminar	-	Laborator/ Lucrări practice	2	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	-	Laborator/ Lucrări practice	28	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	67
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2. Aplică strategii didactice CP8. Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
"Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, relațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să	"Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).	"Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.

poată fi utilizate în context formativ și performanțial." Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice." "Studentul/Absolventul: 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."	1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu." "Studentul/Absolventul: 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	- să înțeleagă conceptele specifice disciplinei handbal; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele disciplinei; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată noțiunile teoretice specifice jocului de handbal; - să-și formeze capacitatea de transpunere în practică informațiile teoretice, metodică învățării deprinderilor specifice jocului de handbal etc
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 24 ore	28 ore		
1. Obiectul de studiu al teoriei și metodicii handbalului.	2h		
2. Caracteristicile jocului de handbal.	2h		
3. Concepția de joc și tendințele de evoluție a handbalului	2h		
4. Scurt istoric al jocului de handbal.	2h		
5. Apariția jocului de handbal în România	2h		
6. Elemente tehnico-tactice de bază ale jocului de handbal	2h		
7. Elemente de tehnică specifice jucătorului pivot.	2h		
8. Elemente de tehnică specifice jucătorului portar.	2h		
9. Elemente de tactică individuală I	2h		
10. Elemente de tactică individuală II	2h		
11. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare I	2h		
12. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare II	2h		
13. Particularități ale practicării handbalului în școală	2h		
Regulament. Recomandări privind simplificarea regulamentului pentru inițierea copiilor în handbal la vârste mici (7-11 ani)	2h		
Bibliografie minimală recomandată			
1.Biro F., Roman C., Dragoș P. – Handbal (inițiere), editura Univ. Oradea, Oradea, 2002			
2. Bota I, Pop Ș. – “Handbal. Caiet de lucrări practice”, editura Institutului de Învățământ Superior, Suceava, 1977			
3. Cercel P. – Curs de handbal (ediția a III-a), editura UAIC, Iași, 1993			
4. Ghermănescu I.K. – “Curs de handbal”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1963			

5. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
6. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000
7. Ghervan, P., - Handbal. Teorie, metodică, practică, editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2006

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Elementele tehnice de bază ale jocului	28 ore		
1. Poziția fundamentală în atac și apărare.	2h		
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare	2h		
3. Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	2h		
4. Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.	2h		
5. Regulament: teren, minge, durata jocului, jucători, echipament, jucarea mingii, spațiul de poartă, portarul.	2h		
Elemente tehnico-tactice individuale în atac și apărare			
6. Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere.	2h		
7. Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul.	2h		
8. Depășirea – contracararea depășirii.	2h		
9. Complexe: pasă – prindere – aruncare - blocarea aruncărilor.	2h		
Fazele jocului în atac și apărare			
10. Faza I a atacului (contraatac direct, cu intermediar - cu un vârf, cu două vârfuri) – faza I a apărării – (replierea). Faza a II-a atacului (contraatac susținut) – faza a II-a apărării (zona temporară).	2h	Intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
11. Faza a III-a atacului: (organizarea atacului) – faza a III-a apărării (organizarea apărării).	2h		
Faza a IV-a atacului: (atacul organizat) – faza a IV-a apărării (apărarea organizată).			
12. Elemente tehnico-tactice din jocul portarului	2h		
- Poziția fundamentală;			
- Deplasarea în poartă;			
- Plasamentul;			
- Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță;			
- Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la semicerc;			
- Recuperarea mingii și lansarea contraatacului;			
- Colaborarea cu apărătorii.			
13. Elemente tehnico-tactice din jocul pivotului	2h		
- Poziția fundamentală;			
- Plasamentul;			
- Pașii 1 și 2 ai pivotului.			
14. Evaluare	2h		
Bibliografie minimală recomandată			
1. Abălașei B., Iacob, R. M., (2007), Handbal – îndrumar metodic, Editura P.I.M., Iași;			
2. Antoniale, L. S., Antoniale, A., (2003), Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, Editura Universitaria, Craiova;			
3. Balint E., (2006), Bazele teoretico – metodice ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov;			
4. Ghervan, P., (2006), Jocuri pregătitoare pentru Handbal, Editura Universității din Suceava, Suceava;			
5. Orănescu, C., (2001), Handbal de performanță – Teorie și Practică, Editura Universitaria, Craiova;			
6. Orănescu, C., Popescu, C., (2007), Handbal – Teoria și metodică jocului, Editura Universitaria, Craiova.			

8. Evaluare

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

	de handbal (CP2, CP8, CP 11, CP 13, CT 2); - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de handbal (CP2, CP8, CP 11, CP 13, CT 2); - Cunoașterea tacticii specifice jocului de handbal (CP2, CP8, CP 11, CP 13, CT 2).		
Seminar	-	-	-
Laborator/ Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeeelor tehnico-tactice specifice jocului de handbal 3 complexe tehnico-tactice (CP2, CP8, CP 11, CP 13, CT 2).	- probe practice contra timp (participare competiții sportive)	35%
Proiect		- caiet LP	15%

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
	Prof. Univ. dr. Petru Ghervan	Asist. univ. Gavriloiu Răzvan

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

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		FIZIOLOGIE			
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DF
	Categoría 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	CP 3 - Asigură gestionarea colectivului de elevi CP 10 - Supervizează activități extracurriculare CP 13- Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT 2 - Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv. Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextual practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametri de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato- funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. Studentul/Absolventul: 3.1.Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2.Prezintă rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric. 3.3.Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: 2.1.1.Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire. Studentul/Absolventul: 3.1.1.Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1.Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice 3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Să definească funcțiile normale ale structurilor organismului uman, să cunoască funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură și să coreleze noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului.
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. Ore 14	Metode de predare	Observații
Curs 1 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor, Artrologie	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 2 Pag. 15 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 2 FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 3 Pag. 22 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 3 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Fiziologia sinapsei. Arcul și actul reflex	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 4 Pag. 31 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 4 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Fiziologia sistemului nervos vegetativ	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 5 Pag. 38 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 5 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Anatomia funcțională a aparatului respirator. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 6 Pag. 49 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 6 FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și pulmonară). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclu cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 7 Pag. 57 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Curs 7 FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Mihai Constantinescu Suport de curs FIZIOLOGIE Curs 9 Pag. 75 Atlas de anatomie umană, Netter, (PPT)
Bibliografie minimală recomandată			
***Netter_Atlas_of_Physiology__scan_.pdf(pus la dispoziție de titularul cursului) - Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2024. (pus la dispoziție de titularul cursului) - Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV) - Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. (pus la dispoziție de titularul cursului) Niculescu CT, Cărmăci R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului)			

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

muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară		și exercițiul	FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 22
S3 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Elemente de anatomie: nevraș și sistem nervos periferic. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Fiziologia sinapsei. Arcul și actul reflex	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 31
S4 FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Fiziologia sistemului nervos vegetativ	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 38
S5 FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Anatomia funcțională a aparatului respirator. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 49
S6. FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și pulmonară). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 57
S7. FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală	2	Observația, demonstrația și exercițiul	Mihai Constantinescu, FIZIOLOGIE, Suport de studiu pentru lucrări de seminar. Pag. 75
Bibliografie minimală recomandată			
1. ***Netter_Atlas_of_Physiology__scan_.pdf(pus la dispoziție de titularul cursului) 2. Constantinescu Mihai. Suport digital curs Fiziologie, 2024. (pus la dispoziție de titularul cursului) 3. Constantinescu Mihai. FIZIOLOGIE. Suport de studiu pentru lucrări de seminar, Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava 2019. (accesibilă la Biblioteca USV) 4. Hăuică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. (pus la dispoziție de titularul cursului) Niculescu CT, Cărmăci R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului)			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Întelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umană Prezentarea principalelor funcții, mecanismelor care le asigură și factorii care le influențează (CP.3; CP.10; CP.13.; CT.2)	- examen scris și oral	60%
Seminar	Întelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umană Prezentarea principalelor funcții, factorilor ce le influențează și mecanismelor care le asigură (CP.3; CP.10; CP.13.; CT.2)	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	40%
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
	Conf.univ.dr. CONSTANTINESCU MIHAI	Conf.univ.dr. CONSTANTINESCU MIHAI
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	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE JOCULUI SPORTIV: FOTBAL				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
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				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	67
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2. Aplică strategii didactice CP8. Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 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.	Studentul/Absolventul: 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	Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor individuale și colective din jocul de fotbal, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire; (CP2,CP8,CP11,CP13,CT2)
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1: Obiectul teoriei jocului de fotbal. Fotbalul ca disciplină științifică, sportivă, ca mijloc al educației fizice și sportive, ca sport complementar și ca spectacol sportiv;	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 1.1, pg. 8-20 + PPT(pus la dispoziție USV)
Curs 2: Descrierea jocului de fotbal, caracteristicile jocului de fotbal, organizarea fotbalului pe plan național și internațional	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 1.2,1.3,1.4 pg.22-38 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 3: Fotbalul – fenomen social, Valoarea formativă a jocului de fotbal, fotbalul mijloc de menținere a sănătății și jocul de fotbal la persoanele cu dizabilități	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 2.1,2.2,2.3,2.4 pg.44-57 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 4: Date privind istoricul jocului de fotbal: jocul cu mingea în antichitate, în evul mediu, în perioada modernă, evoluția fotbalului în România și scurt istoric al jocului de fotbal în orașul Suceava	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 3.1,3.2,3.3,3.4,3.5 pg.62-84 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 5:Bazele tehnicii jocului de fotbal – noțiuni generale despre tehnica jocului de fotbal; Tehnica – definiție, conținut, caracteristici și tendințe;	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.1,4.2 pg.87-100 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 6 : Sistematizarea tehnicii; Descrierea elementelor tehnice fără minge	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.2,4.3 pg.100-116 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 7 : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de transmitere a mingii: lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, aruncarea mingii de la margine (aut)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.2 pg.102-116 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 8 : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii: preluarea, deposedarea adversarului de minge	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.3 pg.116-125 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 9 : Descrierea elementelor și procedeele tehnice de menținere a posesiei mingii: mișcările înșelătoare sau fentele, conducerea mingii, protejarea mingii	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.4 pg.125-136 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 10: Descrierea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 4.3.5 pg.136-155 + PPT(pus la dispoziție)
Curs 11: Noțiuni generale despre bazele tacticii jocului de fotbal: definiție, caracteristici, sistematizare și elemente constitutive ale factorului tactic;	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 5.1,5.2,pg.156-164+ PPT(pus la dispoziție)
Curs 12: Organizarea jocului. Momentele fundamentale ale jocului de fotbal: atac, apărare și tranziția	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 6.1,6.2,6.3,pg.177-190+ PPT(pus la dispoziție)
Curs 13: Acțiuni tactice colective de colaborare în atac și apărare;	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 5.3,pg.165-170+ PPT(pus la dispoziție)
Curs 14: Acțiuni tactice individuale de adversitate în atac și apărare	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. Cap. 5.4,pg.171-177+ PPT(pus la dispoziție)
Bibliografie minimală recomandată			
1. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV) 2. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava,2014 (accesibilă la Biblioteca USV) 3. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu interiorul labei piciorului (latul),cu șiretul plin, cu șiretul interior și șiretul exterior, cu exteriorul labei piciorului, prin deviere, lovirea mingii cu vârful labei piciorului, cu călcâiul, cu genunchiul, din vole, din demivole și prin forfecare	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.16-34
2.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării mingii Învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării prin	2	intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 2, pg.28-44

ricoșare a mingilor rostogolite, prin amortizare a mingilor cu traiectorie înaltă (amortizare realizată cu laba piciorului, coapsa, pieptul, capul, abdomenul)		practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	
3.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii Învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii cu latul piciorului și cu șiretul interior, plin și exterior	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.44-54
4.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcării înșelătoare Învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcărilor înșelătoare executate cu minge, fără minge, de pe loc și din deplasare, executate cu diferite segmente ale corpului, cu una sau mai multe acțiuni de simulare	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.54-60
5.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul de pe loc și din alergare, din săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele picioare, din plonjon, spre înainte, înapoi și în lateral	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.61-68
6.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deposedării adversarului de minge Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de deposedare a adversarului de minge din față (frontal) , din lateral (cu piciorul interior și exterior adversarului) , din spate (cu piciorul interior și exterior adversarului) și prin alunecare (cu atac frontal, cu atac lateral și cu plonjon, cu atac posterior, prin alunecare cu un picior și cu ambele picioare)	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.68-78
7.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea protejării mingii Învățarea și consolidarea protejării și păstrării mingii pe loc și în timpul conducerii acesteia	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.68-85
8.Exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de la margine Învățarea, consolidarea aruncării mingii de la margine de pe loc, cu elan, din plonjon	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.85-94
9.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea jocului portarului Învățarea, consolidarea și perfecționarea conținutului tehnicii portarului: poziția fundamentală, deplasarea în poartă, în suprafața porții, în careul de 16 m, prinderea mingilor de pe loc (fără și cu plonjon) și din deplasare (fără și cu plonjon), blocarea mingilor, boxarea mingilor (perpendiculare pe poartă, paralele cu poarta), devierea mingilor și repunerea mingii în joc (cu mâna și cu piciorul)	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.94-101
10.Complexe tehnico-tactice și jocuri bilaterale pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea în condiții apropiate de joc și de joc a elementelor tehnico-tactice Complexe de exerciții și jocuri specifice acțiunilor tactice de colaborare în atac: pasele între 2 sau mai mulți jucători	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.101-109
11.Complexe tehnico-tactice și jocuri bilaterale pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea în condiții apropiate de joc și de joc a elementelor tehnico-tactice Complexe de exerciții privind realizarea de combinații tactice și jocuri specifice tacticii de colaborare în apărare: dublajul, suplinirea, sprijinul	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	Bibliografie 2, pg.109-118
12.Jocuri cu temă (1,2,3 atingeri ale mingii, posesie)	2	exersarea	Bibliografie 2, pg.118-

1vs1,2vs2,3vs3			121
13.Jocuri cu temă (1,2,3 atingeri ale mingii, posesie) 4vs4,5vs5,6vs6 (triunghiuri, romburi)	2	exersarea	Bibliografie 2, pg.121-125
14.Joc bilateral 7vs7 sub formă de competiție și arbitraj	2	exersarea	Bibliografie 2, pg.125-127
Bibliografie minimală recomandată			
1. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019, (accesibilă la Biblioteca USV) 2. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013, (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 jocului de fotbal (CP2,CP11,CT2) - Cunoașterea tehnicii de bază a jocului de fotbal (CP2,CP11,CT2) - Cunoașterea tacticii specifice jocului de fotbal (CP2,CP13 ,CT2)	- examen scris și oral	50%
Seminar			
Laborator/ Lucrări practice	Exersarea și demonstrarea izolat, în structuri tehnico-tactice și de joc bilateral a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice jocului de fotbal 3 complexe tehnico-tactice (CP2,CP8, CT2)	- probe practice contra timp (participare competiții sportive)	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
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan Asist. univ. dr. Ciubotaru Mihai

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	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE JOCULUI SPORTIV: BASCHET				
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	4	Curs	2	Seminar	-	Laborator/ Lucrări practice	2	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	-	Laborator/ Lucrări practice	28	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	66
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP2 Aplică strategii didactice, CP8 Oferă sprijin la organizarea de evenimente școlare, CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

formativ și performanțial.		
----------------------------	--	--

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

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

7. Conținutul predării și învățării

<i>Baschet</i> <i>Curs teoretic = 28 ore</i>			
1. Caracterizarea generală a baschetului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de baschet în lume și în România	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[1] Pag. 6-21
2. Procedee tehnice din jocul de baschet, noțiunea de element, procedeu, acțiune	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[1] pag. 23-29
3. Noțiuni de regulament în jocul de baschet	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[1] pag. 5-96 [1] pag. 43-81
4. Procedee tehnice cu și fără minge	2 ore	Brainstorming	[3] pag. 221-224
5. Procedee tehnice individuale în atac	2 ore	Lucrul în grupe mici	[2] pag. 23-33
6. Procedee tehnice individuale în apărare	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	[1] pag. 32,33, 37, 44, 46, 50-53, 58,61,66,69
7. Greșelile de execuție. Cauzele apariției și formele de manifestare a greșelilor de execuție la principalele procedee specifice.	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 29-81
8. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică)	2 ore	Explicația, conversația.	[1] pag. 83-116
9. Acțiuni colective în cadrul jocului, tactica în jocul de atac (acțiuni colective);	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag. 117-143
10. Tactica în jocul de apărare (acțiuni colective);	2 ore	Jocul de rol	[3] pag.395-413
11. Aspecte ale pregătirii fizice în baschet. Model operațional pentru pregătirea echipei reprezentative	2 ore	Învățarea experiențială	[4] pag. 54-96 PPT. 3 Aparare ajutătoare. [1,2,3,4]
12. Arbitrajul competițiilor sportive de baschet	2 ore		
13. Aparare ajutătoare în baschet	2 ore		
14. Recapitulare materie, discutare subiecte pentru examen	2 ore	conversația.	
Bibliografie			
1. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004; (pus la dispoziție de titularul cursului).			
2. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).			
3. Scarlat E., Scarlat M. – Educație fizică și sport, Ed. Didactica și Pedagogica, București 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului).			
4. Regulamentul oficial al jocului de baschet ; ***** www.frbaschet.ro 2022			
Bibliografie minimală			
1. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004; (pus la dispoziție de titularul cursului).			
2. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).			
Regulamentul oficial al jocului de baschet; www.frbaschet.ro 2022			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
BASCHET - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2 Lecția nr.1: Prezentarea cerințelor la disciplina baschet. Acomodarea studenților cu mingea. Teste inițiale. Verificarea nivelului de însușire a principalelor elemente: pasa, driblingul, aruncarea la coș, mișcarea în teren, izolat și în condiții	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	[1] pag. 5-15

	de joc.			
Lecția nr.2:	Învățarea poziției fundamentale, deplasării în teren, schimbării de direcție, piruetei, opririi și pivotării Regulament: Instalații în baschet.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[1] pag. 16-21 [1] pag. 22-31
Lecția nr. 3:	Învățarea ținerii, prinderii, protecției și pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare. Driblingul. Joc școală: „Cine totalizează cele mai multe pase”, „Câștigă mingea”. Regulament: pași, dublu dribling	2 ore	metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
Lecția nr. 4:	Învățarea aruncării la coș cu o mână, respectiv două de pe loc și a urmăririi la panou. Joc școală: aruncări la coș de pe loc după procedeul ales: coșurile înscrise din aruncările cu o mână valorează 2 puncte, cele înscrise cu două mâini 1 punct. Aruncări la coș din deplasare de pe diferite poziții. Regulament: angajarea între doi jucători, posesia alternativă și așezarea la aruncarea liberă.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.	[2] pag. 55-58
Lecția nr. 5:	Învățarea aruncării la coș din alergare și din săritură. Repetarea aruncării la coș de pe loc și a driblingului, precum și a celorlalte elemente tehnice. Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren. Regulament: linia de fund, linia de centru (marcaje ale terenului), repunerea din lateral și de sub coș.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.	[2] pag. 72-74
Lecția nr. 6:	Învățarea marcajului și a demarcajului în relația 1x1. Intercepția. Capacul. Regulament: regula de 3" 5" 8" 24" Fixarea aruncărilor.	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[1] pag. 39-50
Lecția nr. 7:	Organizarea unei competiții tabela Berger	2 ore	practice(exersarea),	[1] pag. 61-63
Lecția nr. 8:	Învățarea acțiunii tactice individuale: Combinația „dă și du-te”. Repetarea depășirii și a pătrunderii. Regulament: timp de joc, scor egal și prelungiri.	2 ore	metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[2] pag. 122-124
Lecția nr. 9:	Învățarea blocajului și a ieșirii din blocaj Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren cu executarea blocajului și a ieșirii din blocaj. Regulament: înlocuiri de jucători.	2 ore	practice(exersarea)	[2] pag. 173-174
Lecția nr. 10:	Învățarea atacului în superioritate/inferioritate numerică și a apărării în inferioritate/superioritate numerică. Repetarea blocajului și a ieșirii din blocaj Regulament: foia de arbitraj.	2 ore	practice(exersarea), învățarea prin descoperire	[2] pag. 104-108, 130-132
Lecția nr. 11:	Învățarea contraatacului cu intermediar, cu pasă direct de la vârf și a apărării împotriva contraatacului. Joc școală: echipa care înscrie din contraatac, rămâne în teren.	2 ore	practice(exersarea)	[1] pag. 70-78
Lecția nr. 12:	Învățarea atacului în semicerc (așezare în dispozitiv, circulația mingii și a jucătorilor, finalizarea prin pătrundere) și a apărării om	2 ore		[2] pag. 190-191

la om. Consolidarea elementelor învățate prin joc. Lecția nr. 13: Învățarea atacului cu un jucător pivot și a apărării zonă (sistemul 2-1-2). Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet. Lecția nr. 14: Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet.	2 ore 2 ore	practice(exersarea) practice(exersarea) practice(exersarea)	[2] pag. 205-208 [1,2,3,4]
Bibliografie 1. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Fleancu J. L. Ciorbă C. – Baschet îndrumar practico metodic, Ed. Cultura, Pitești 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului). 3. Negrea Valentin – “Metodica jocului de baschet”, Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV). 4. Scarlat E., Scarlat M. – Educație fizică și sport, Ed. Didactica și Pedagogica, București 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului).			
Bibliografie minimală 1. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Fleancu J. L. Ciorbă C. – Baschet îndrumar practico metodic, Ed. Cultura, Pitești 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului).			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Prezentarea și explicarea principalelor aspecte teoretice legate de tehnica de bază a jocului sportiv baschet. Elemente și procedee tehnice, aspecte ale biomecanicii mișcării. Noțiuni de bază din regulament.	- examen oral	50%
Laborator/ Lucrări practice	Demonstrarea și executarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în condiții izolate de joc. Cunoașterea principalelor semnalizări ale arbitrilor. Integrarea principalelor elemente în condiții apropiate de joc și de joc bilateral.	- Verificare practică – demonstrarea practică și exersarea a 3 complexe tehnico-tactice.	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
19.09.2025	Lector universitar dr. Moroșan-Larionescu Virgil-Adrian	Lector universitar dr. Moroșan-Larionescu Virgil-Adrian

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	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DF
	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	4	Curs	2	Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	67
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP9. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate CP10. Supervizează activități extracurriculare CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională dezvoltarea somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acesteia. 1.3.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.

	1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.	1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.
	1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.6.1.ArgUMENTEAZĂ utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite subdomenii ale culturii fizice și formarea unei concepții proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și a rolului acesteia în societate (CP3, CP9, CP10,CP13, CT1).
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Procesul de predare, învățare și evaluare în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 12 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
2. Principiile de instruire în educație fizică și sport Principiul participării conștiente și active Principiul intuiției Principiul accesibilității	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 12 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
3. Principiile de instruire în educație fizică și sport Principiul sistematizării și continuității Principiul legării instruirii de cerințele practice Principiul însușirii temeinice	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 12 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
4. Sistemul metodelor din educație fizică și sport - I Clasificarea metodelor didactice Metodele de predare, de învățare și de proiectare	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
5. Sistemul metodelor din educație fizică și sport - II Metode de evaluare în educație fizică și sport Metodele de refacere a capacității de efort Metodele de corectare a greșelilor de execuție Metodele de asigurare și ajutor	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
6. Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor Tipologia lecției și conținutul lecției de educație fizică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
7. Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor Structura lecției de educație fizică pe verigi Prezentarea verigilor lecției de educație fizică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 13 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
8. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică Temele lecției de educație fizică Competențele generale și derivate Obiectivele generale, intermediare și operaționale	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 14 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
9. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică Corelația dintre mijloacele alese, temele și obiectivele operaționale Efortul în lecția de educație fizică Densitatea lecției	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
10. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică Pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea lecției de educație fizică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
11. Forme de practicare a exercițiilor fizice utilizare în educația fizică școlară și în activitățile extracurriculare Jocul dinamic, mijloc de bază în lecția de educație fizică	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 15 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
12. Locul jocurilor de mișcare în lecția de educație fizică Elemente de metodica a jocurilor de mișcare	2	Expunere Prelegere Brainstorming	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format

		Problematizare	fizic în biblioteca USV)
13. Noțiuni de bază privind proiectarea didactică Definirea termenilor Eșalonarea modulară anuală Unitatea de învățare Proiectul didactic	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. Cap 16 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
14. Evaluarea în educație fizică și sport Sistemul național școlar de evaluare în educație fizică și sport	2	Expunere Prelegere Problematizare	Bibliografie 1. Cap 17 (suport de curs în format electronic și în format fizic în biblioteca USV)
Bibliografie minimală recomandată			
1. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava 2. Cârstea, Gh., 2000, Teoria și metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București 3. Dragnea, A., 2002, Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II – a (revăzută), Editura FEST, București 4. Rață, G., Rață, Gh., 2008, Educația fizică și metodica predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Ediția a II – a revăzută și modificată, Editura PIM, Iași			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminar 1 Procesul de predare, învățare și evaluare în educație fizică și sport	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 2 Principiul participării conștiente și active Principiul intuiției Principiul accesibilității	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 3 Principiul sistematizării și continuității Principiul legării instruirii de cerințele practice Principiul însușirii temeinice	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 4 Clasificarea metodelor didactice Metodele de predare, de învățare și de proiectare	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 5 Metode de evaluare în educație fizică și sport Metodele de refacere a capacității de efort Metodele de corectare a greșelilor de execuție Metodele de asigurare și ajutor	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 6 Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor Tipologia lecției și conținutul lecției de educație fizică	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 7 Structura lecției de educație fizică pe verigi Prezentarea verigilor lecției de educație fizică	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 8 Temele lecției de educație fizică Competențele generale și derivate Obiectivele generale, intermediare și operaționale	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 9 Corelația dintre mijloacele alese, temele și obiectivele operaționale Efortul în lecția de educație fizică Densitatea lecției	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)

Seminar 10 Pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea lecției de educație fizică	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 11 Forme de practicare a exercițiilor fizice utilizare în educația fizică școlară și în activitățile extracurriculare Jocul dinamic, mijloc de bază în lecția de educație fizică	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 12 Locul jocurilor de mișcare în lecția de educație fizică Elemente de metodică a predării jocurilor de mișcare	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 13 Definirea termenilor de proiectare didactică Eșalonarea modulară anuală Unitatea de învățare Proiectul didactic	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Seminar 14 Sistemul național școlar de evaluare în educație fizică și sport	2	Conversație- explicație Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Bibliografie minimală recomandată			
1. Boca, A., Teorie Educației Fizice și Sportului – caiet de seminar, Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava 2. Ghervan, P., 2019, Teoria și Metodica Educației fizice și sportului, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea conceptelor specifice domeniului educației fizice și sportului (CP3, CP9, CP10, CP13, CT1) Prezentarea noțiunilor specifice domeniului educației fizice și sportului. (CP3, CP9, CP10, CP13, CT1)	Examen scris și oral	50%
Seminar	Două teste de evaluare (CP3, CP9) Prezentarea unei teme de seminar (CP10,CP13, CT1)	- Teste de evaluare a cunoștințelor - Prezentarea unei teme de seminar cu tema data	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
	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categoriza 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	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul individual	66
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul înțelege principiile tehnice ale schiului alpin, cunoaște echipamentul specific și modalitatea de utilizare a acestuia. Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății. Studentul/Absolventul cunoaște tehnici de orientare, cunoaște mediul înconjurător, organizează activități motrice de timp liber și planifică trasee turistice. Studentul/Absolventul cunoaște metode pentru dezvoltarea calităților	Studentul/Absolventul: 1.1. Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului. 1.2. Execută eficient diferite stiluri de înot și își îmbunătățește performanța personală. 1.3. Organizează activități motrice de timp liber și utilizează busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate. 1.4. Are abilitatea de a descrie	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea părților de schi. 1.2.1. Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament. 1.3.1. Are abilitatea de a organiza activități de timp liber și excursii, de a coordona grupuri și de a rezolva probleme în situații neprevăzute. 1.4.1. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice.

motrice și evaluarea acestora.	și executa exerciții pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice.	
--------------------------------	---	--

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

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

7. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Practicarea exercițiilor fizice în contextul societății contemporane. Calitățile motrice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 7-25 + PPT (pus la dispoziție)
Aptitudinea motrică forță în educație fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 26-39 + PPT (pus la dispoziție)
Aptitudinea motrică forță - forme de manifestare, metodică dezvoltării	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 40-50 + PPT (pus la dispoziție)
Regimurile de contracție (concentric, excentric) și dezvoltarea forței	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 51-54 + PPT (pus la dispoziție)
Regimurile de contracție (izometric, pliometric, electrostimulație)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 54-59 + PPT (pus la dispoziție)
Alternarea regimurilor de contracție, planificarea exercițiilor de forță	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 59-67 + PPT (pus la dispoziție)
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (culturistă) Metode pentru dezvoltarea masei musculare (10x10)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 68-70 + PPT (pus la dispoziție)
Aspecte metodologice. Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclurile primar și gimnazial)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 70-74 + PPT (pus la dispoziție)
Dezvoltarea vitezei în educația fizică școlară (ciclurile primar și gimnazial)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 75-80 + PPT (pus la dispoziție)
Dezvoltarea îndemânării / capacităților coordinative în educația fizică școlară (ciclurile primar și gimnazial)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 81-85 + PPT (pus la dispoziție)
Dezvoltarea rezistenței în educația fizică școlară (ciclurile primar și gimnazial)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 85-93 + PPT (pus la dispoziție)

Stretchingul și dezvoltarea calităților motrice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 93-107 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea în educație fizică și sport	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 108-110 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea calităților motrice în lecția de educație fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 6. p. 110-124 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

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

Bibliografie minimală

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

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

Lecția 4 1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 (a seriilor forțate).	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 38-40
Lecția 5 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor mijlocii.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 41-43
Lecția 6 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor explozive.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 44-46
Lecția 7 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor submaximale.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 47-49
Lecția 8 1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor maxime și supramaxime.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 50-52
Lecția 9 1. Modalități de aplicare a metodei contracțiilor izometrice.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 53-54
Lecția 10 1. Modalități de aplicare a metodelor bulgare și bulgare în serie.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 55-60
Lecția 11 1. Modalități de aplicare a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare a vitezei.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 61-64
Lecția 12 1. Modalități de aplicare a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare a rezistenței.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 65-68
Lecția 13 1. Modalități de aplicare a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare a coordonării.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 69-72
Lecția 14 1. Modalități de aplicare a metodelor pentru dezvoltarea mobilității. 2. Evaluare finală.	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Bibliografie 5. p. 73-78
Bibliografie			
1. Bompă, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 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. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>. (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. Dragnea, A., Teodorescu, S., Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Leuciuc F.V., Culturism (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2016 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
7. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. (accesibilă la Biblioteca USV)
9. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. (accesibilă la Biblioteca USV)
10. Załiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)

Bibliografie minimală

1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Culturism (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2016 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Załiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale culturismului (CP1, CP2, CP7, CP10, CT2). - Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea calităților motrice; dezvoltarea calităților motrice în educația fizică școlară, stretchingul, refacerea după efortul muscular, evaluarea calităților motrice (CP1, CP2, CP7, CP10, CT2).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice, participare activă (CP1, CP2, CP7, CP10, CT2).	- 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

Facultatea	de Educație Fizică și Sport
Departamentul	de Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Educație fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba engleză				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	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	2	Curs		Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	45
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	47
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi. CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor.
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea.

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în contextul sportului și educației fizice.	Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului.	Studentul/absolventul are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul kinetoterapiei și a motricității speciale.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Traducere de text științific din limba engleză: <i>The Importance of Temperature</i> . Exerciții de vocabular; exerciții cu mai multe variante. Formare de cuvinte.	3 ore	Expunere, Explicație	
Traducere de text științific din limba engleză: <i>Not so perfect. Thomas Midgley</i> . Exerciții de vocabular: știință și tehnologie. Exerciții de refrazare.	3 ore	exemplificarea, analiza, sinteza, problematizarea	
Traducere de text științific din limba engleză în limba română.	3 ore		

Exerciții de vocabular; exerciții cu mai multe variante. Formare de cuvinte.			
Traducere de text publicistic din limba română în limba engleză: <i>Evaluare motrică și somato-funcțională</i> . Exerciții de vocabular; Formare de cuvinte prin derivare.	3 ore		
Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Mental Health and Physical Activities</i> . Exerciții de vocabular: activități fizice și consumul caloric; exerciții de parafrază	3 ore		
Traducere de text științific din limba engleză: <i>Leisure and Fitness Attributes to Community Satisfaction</i> . Exerciții de parafrază și de vocabular.	3 ore		
Traducere de text științific din limba engleză: <i>Human Body and Microorganisms</i> . Exerciții de vocabular: principiile generale ale igienei umane.	3 ore		
Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Beneficiile sportului și prevenția bolilor</i> . Exerciții de refrazare. Exerciții cu mai multe variante. Exerciții de vocabular.	3 ore		
Traducere de text științific din limba engleză în limba română: <i>Water Sports</i> . Exerciții de parafrază, cu mai multe variante și de vocabular. Fișe de termeni de specialitate.	4 ore		
Bibliografie minimală recomandată			
1. Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012. 2. Daintith, John (2005)- <i>A Dictionary of Science</i>, Oxford University Press, Oxford. 3. Nida E.A., <i>Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă</i>, Editura Institutul European, Iași, 2004 4. Pym Anthony (2014) – <i>Exploring translation theories</i>, Routledge, London.			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Seminar	• utilizarea corectă a termenilor de specialitate în procesul de traducere și interpretare ; • efectuarea de operații de transfer interlingvistic; • interpretarea unui text sursă și producerea unui text țintă.	Verificarea etapelor traducerii unui text științific+test scris	50%+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
19.09.2025		Lector univ.dr. Alice Iuliana ROȘU 

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
20.09.2025	Conf.univ.dr. Bogdan Marius GROSU

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

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
23.09.2025	Prof.univ.dr. Florin LEUCIUC

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	de Educație Fizică și Sport
Departamentul	de Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Educație fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba engleză				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	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	2	Curs		Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	45
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	47
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi. CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor.
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea.

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în contextul sportului și educației fizice.	Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului.	Studentul/absolventul are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studiul literaturii de specialitate.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul kinetoterapiei și a motricității speciale.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Traducere de text științific din limba engleză: <i>The Importance of Aerobics</i> . Exerciții de vocabular; exerciții cu mai multe variante. Formare de cuvinte.	3 ore	Expunere, Explicație	
• Traducere de text științific din limba engleză: <i>Nutrition and Fitness. The Relationship between healthy food and sports</i> . Exerciții de vocabular și de refrazare.	3 ore	exemplificarea, analiza, sinteza, problematizarea	
• Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Body Language and Sports</i> . Exerciții de vocabular. Formare de cuvinte prin derivare.	3 ore		

• Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Understanding the five different types of gymnastics</i>. Exerciții de vocabular: alimente sănătoase vs fast food. • Traducere de text științific din limba engleză: <i>Basic Basketball Rules and Terms</i>. Exerciții de parafrază și de vocabular: toxicologia alimentelor, contaminarea alimentelor. • Traducere de text științific din limba română: <i>Gimnastică aerobă de întreținere</i>. Exerciții de vocabular: principiile generale ale igienei umane. • Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Sporturi în baze de agrement</i>. Exerciții de refrazare. Exerciții cu mai multe variante. Exerciții de vocabular. • Traducere de text științific din limba română în limba engleză: <i>Beneficiile sporturilor în prevenția bolilor cardiovasculare</i>. Exerciții de parafrază, cu mai multe variante și de vocabular. • Traducere de text științific din limba română în limba engleză: <i>Metode și tehnici de reeducare neuro-motorie</i>. Exerciții cu mai multe variante și de vocabular.	3 ore		
	3 ore		
	3 ore		
	3 ore		
	3 ore		
	4 ore		
Bibliografie minimală recomandată			
1. Badea G., <i>Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii</i>, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012. 2. Daintith, John (2005)- <i>A Dictionary of Science</i>, Oxford University Press, Oxford. 3. Nida E.A., <i>Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă</i>, Editura Institutul European, Iași, 2004 4. Pym Anthony (2014) – <i>Exploring translation theories</i>, Routledge, London.			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Seminar	• utilizarea corectă a termenilor de specialitate în procesul de traducere și interpretare ; • efectuarea de operații de transfer interlingvistic; • interpretarea unui text sursă și producerea unui text țintă.	Verificarea etapelor traducerii unui text științific+test scris	50%+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
19.09.2025		Lector univ.dr. Alice Iuliana ROȘU 

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
20.09.2025	Conf.univ.dr. Bogdan Marius GROSU

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

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
23.09.2025	Prof.univ.dr. Florin LEUCIUC

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Educație fizică și Sport
Departamentul	Departamentul de Limbi și Literaturi Străine (Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării)
Domeniul de studii	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	LIMBĂ STRĂINĂ (FRANCEZĂ)				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	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	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	45
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	47
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică valorile Olimpismului și rolul lor în dezvoltarea abilităților de interacțiune socială și de comunicare. Studentul/Absolventul înțelege interacțiunile sociale și culturale în sport, impactul sportului asupra societății. Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice.	12.3. Are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite audiențe, inclusiv sportivi, colegi și personal din domeniul sportului. 12.4. Are capacitatea de a analiza și discuta problemele sociologice relevante în sport și educație fizică. 12.5. Are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului.	12.3.1. Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor și colaborarea în echipe. 12.4.1. Evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea participării. 12.5.1. Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studiarea literaturii de specialitate.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de către studenți a unor competențe de învățare, de comunicare și de gestionare a comunicării în limba franceză, în contextul educației fizice și sportive, în vederea exersării acestor competențe în activitatea didactică .
-----------------------------------	---

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie minimală recomandată			
-			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. <i>Introducere: Limba franceză pentru educația fizică și sport. Jocurile olimpice.</i> Prezentarea disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale	https://olympics.com/fr/paris-2024 <i>Istoria Jocurilor Olimpice</i> https://www.youtube.com/watch?v=sALm95WSpMQ https://www.youtube.com/watch?v=LX6g6dltVNo
2. <i>A fi student la Educație fizică și sport (1).</i> Exprimarea identității (nume, prenume, data nașterii, vârsta, domiciliul, statutul profesional).	2	Traducere Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală	<i>Portretul sintetic</i> Fișe cu anunțuri matrimoniale
3. <i>A fi student la Educație fizică și sport (2).</i> Exprimarea preferințelor/ pasiunilor. Lexic de specialitate.	2	Exerciții, simulare, joc de rol	Audiția unui cântec (de exemplu Zaz, <i>Je veux</i>)
4. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport (1): profesor, antrenor, arbitru.</i> Lexic de specialitate.	2	Lectură și traducere de documente media.	<i>Antrenor, arbitru sau profesor?</i> https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/entraîneur.html http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/arbitre.html https://www.letudiant.fr/metiers/secteur/sport/professeur-e-de-sport.html
5. <i>Meseriile absolventului de Educație fizică și sport (2): avantaje și dezavantaje.</i> Exprimarea dorinței/urării	2	Exerciții, simulare, joc de rol	https://freshinsport.fr/magazine/coaching-motivation/25-citations-sportives-tres-inspirantes-des-plus-grands-athletes-et-entraîneurs-internationaux/
6. <i>Corpul uman. Aparatul digestiv, sistemul respirator/ cardiovascular, aparatul urinar/ genital, sistemul nervos, aparatul locomotor.</i> Lexic de specialitate. A numi/ a descrie	4	Conversație euristică Redactare de hartă conceptuală Lectură, analiză și traducere de articole științifice.	Planșe, flipchart, creioane colorate
7. <i>Sporturi și sportivi.</i> Lexic de specialitate. A caracteriza. Exprimarea interogației.	4	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale Exerciții de tip întrebare-răspuns Jocuri pe roluri	Zinedine Zidane vs David Beckham https://www.youtube.com/watch?v=rzxuBtLHyws&t=117s
8. <i>Avantajele și dezavantajele sportului.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea opiniei	2	Brainstorming. Lectură și traducere de articole de presă.	<i>Sportul în existența cotidiană</i> https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2519872-sport-recommande-par-semaine-bienfaits-dangers/
9. <i>Locul sportului în societatea contemporană.</i> Lexic de specialitate. A descrie/ a explica	2	Lectură și traducere de articole de presă	<i>Locul sportului în societatea post-industrială</i> http://archives.lesechos.fr/archives/cercle/2016/08/23/cercle_159760.htm#
10. <i>Sportul în România și în Europa.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea comparației	2	Activitate de documentare Dezbateri	<i>Starea sportului în România</i> https://dilemaveche.ro/tag/starea-sportului
11. <i>Spații, echipamente și materiale pentru sportivi.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea prețului	2	Activitate de documentare Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://www.lefigaro.fr/social/macron-promet-5000-equipements-sportifs-de-proximite-en-plus-d-ici-2024-20211014 Kilian Jornet, <i>Courir ou mourir. Journal d'un ultra-terrestre</i> (p. 30)
12. <i>Bilanț.</i> Sinteză; evaluarea/ autoevaluarea activității pe parcurs.	2	Chestionar de evaluare a seminarului. Chestionar de autoevaluare	<i>Sportul în existența cotidiană</i> https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2519872-sport-recommande-par-semaine-bienfaits-dangers/

Bibliografie minimală recomandată

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

Sitografie

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

Filme

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

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	• Participarea activă la seminare; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru; aplicarea strategiilor de învățare specifice limbii franceze; • Adecvarea discursului produs în limba franceză (corectitudine, coerență) la contexte specifice domeniului educației fizice și sportului (interlocutor/i, situație de comunicare, cerință) ; • Identificarea și redarea prin traducere a sensului unui text din domeniul educației fizice și sportului.	Evaluarea pe parcurs: Observația sistematică (cuantificarea participării active la seminare) (60%) Verificarea temelor (40%) Evaluarea finală: Probă orală (Evaluarea prezentării candidatului; evaluarea prezentării orale a unui subiect din domeniul educației fizice și sportului, având, eventuak, ca punct de plecare traducerea unui text de specialitate)	50% 50%
Laborator/ Lucrări practice	-	-	-
Proiect	-	-	-

Fisa 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
23.09.2026	-	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.09.2025	Conf. univ. dr. Bogdan GROSU

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
23.09.2025	Conf. univ. dr. Olga GANCEVICI

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.09.2025	Prof. univ. dr. Daniela-Viorica PETROȘEL/ Prof. univ. dr. Florin LEUCIUC

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Educație fizică și Sport
Departamentul	Departamentul de Limbi și Literaturi Străine (Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării)
Domeniul de studii	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	LIMBĂ STRĂINĂ (FRANCEZĂ)				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	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	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	45
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	47
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor
Competențe transversale	CT2. Își asumă responsabilitatea CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică valorile Olimpismului și rolul lor în dezvoltarea abilităților de interacțiune socială și de comunicare. Studentul/Absolventul înțelege interacțiunile sociale și culturale în sport, impactul sportului asupra societății. Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice.	12.3. Are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite audiențe, inclusiv sportivi, colegi și personal din domeniul sportului. 12.4. Are capacitatea de a analiza și discuta problemele sociologice relevante în sport și educație fizică. 12.5. Are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului.	12.3.1. Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor și colaborarea în echipe. 12.4.1. Evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea participării. 12.5.1. Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studiarea literaturii de specialitate.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de către studenți a unor competențe de învățare, de comunicare și de gestionare a comunicării în limba franceză, în contextul educației fizice și sportive, în vederea exersării acestor competențe în activitatea didactică.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie minimală recomandată			
-			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. <i>Introducere: Limba franceză pentru educația fizică și sport.</i> Prezentarea disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2	Conversație euristică. Lectură și traducere de articole științifice	<i>Educația fizică și căutarea fericirii</i> https://www.persee.fr/doc/rfea_03_97_7870_1997_num_74_1_1710?q=education+physique
2. <i>Sportivul ca model uman.</i> A argumenta	2	Audiție/ vizionare de documente media, exerciții de tip întrebare-răspuns. Lectură, traducere de text literar. Dezbateri	Emil Zatopek https://www.youtube.com/watch?v=u-OwyrHzlKw Text suport: un fragment din romanul <i>Courir</i> , de Jean Echenoz
3. <i>Taxinomia ale sporturilor.</i> Lexic de specialitate. A clasifica	2	Brainstorming. Redactare de hartă conceptuală Lectură și traducere de articole științifice	https://www.persee.fr/issue/insep_1241-0691_1997_num_21_1?sectionId=insep_1241-0691_1997_num_21_1_1379
4. <i>Atletismul.</i> Lexic de specialitate. A căuta și a prezenta informații	2	Lectură și traducere de articol media Activitate de documentare în echipe mici. Realizare de poster	https://www.topito.com/top-plus-grands-athletes-francais-histoire
5. <i>Gimnastica.</i> Lexic de specialitate. A exprima acordul/dezacordul	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://www.lanouvellerepublique.fr/sports/melanie-de-jesus-dos-santos-championne-d-europe-a-19-ans
6. <i>Tenisul.</i> Lexic de specialitate. A convinge.	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://www.youtube.com/watch?v=SrF6QhdpuSs
7. <i>Schiul și patinajul</i> Lexic de specialitate. Exprimarea sentimentelor	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://www.youtube.com/watch?v=0o0Ji5nhDuY
8. <i>Ciclismul și automobilismul.</i> Lexic de specialitate. A exprima timpul	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://fr.wikipedia.org/wiki/Eddy_Merckx https://www.statsfl.com/fr/alain-prost.aspx
9. <i>Fotbalul.</i> Lexic de specialitate. A contrazice	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale Problematizare Exerciții de tip întrebare-răspuns	https://www.20minutes.fr/sport/3149135-20211015-france-espagne-apres-polemique-autour-but-mbappe-uefa-veut-changer-regle-hors-jeu
10. <i>Rugbiul.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea concesiilor	2	Lectură și traducere de text literar Vizionare de bande-annonce (trailer), întrebări-răspunsuri Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	Un fragment din romanul <i>L'élégance du hérisson</i> , de Muriel Barbery Trailerul filmului <i>Invictus</i>
11. <i>Boxul și artele marțiale.</i> Lexic de specialitate. Exprimarea cauzei	2	Brainstorming. Lectură și traducere de text științific.	<i>Arte marțiale, de apărare sau de luptă?</i> https://www.persee.fr/doc/insep_1241-0691_1996_num_12_1_1142?q=classification+des+sports
12. <i>Handbalul.</i> Lexic de specialitate. Lexic de specialitate. A enumera și a exemplifica	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/ fals, etc.)	https://www.basket-session.com/NBA/thierry-omeyer-basket-364015
13. <i>A căuta un loc de muncă în domeniul educației fizice și sportului.</i> Redactarea unui CV de specialitate	2	Analiză de text Traducere Redactare	Modele de cv-uri
14. <i>Bilanț</i> Sinteză; evaluarea/ autoevaluarea activității pe parcurs	2	Chestionar de evaluare a seminarului. Chestionar de autoevaluare	
Bibliografie minimală recomandată			
1. Bădescu Ilona, Guță Ancuța, Pănculescu Dorina (2011): <i>Corpul omenesc în expresii (domeniul român-francez)</i> , Aius			
2. Breton, Gilles; Lepage, Sylvie; Rousse, Marie (2010): <i>Réussir le DELF B1</i> , Didier			

- ## Sitografie

- ## Corpus

Jornet, Kilian (2015): *Courir ou mourir. Journal d'un ultra-terrestre*, Flammarion, Arthaud Poche

B. Evaluare			
Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	• Participarea activă la seminare; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru; • Identificarea și redarea prin traducere a sensului unui text din domeniul educației fizice și sportului; • Adecvarea discursului produs în limba franceză (corectitudine, coerență) la contexte specifice domeniului educației fizice și sportului (interlocutor/i, situație de comunicare, cerință).	Evaluarea pe parcurs: Observația sistematică (cuantificarea participării active la seminar) (60%) Verificarea temelor (40%) Evaluarea finală: Probă orală (Evaluarea prezentării unui discurs în franceză, realizat individual sau în grup, menit să încurajeze practicarea sportului) 	50% 50%
Laborator/ Lucrări practice	-	-	-
Proiect	-	-	-

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
23.09.2026	-	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
23.09.2025	Conf. univ. dr. OLGA GANCEVICI

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.09.2025	Prof. univ. dr. Daniela-Viorica PETROȘEL/ Prof. univ. dr. Florin LEUCIUC