

## 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 |                                                                                                        | EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ |   |                   |        |
| Anul de studiu        | II                                                                                                     | Semestrul                              | 3 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei   | Categorizația formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |                                        |   |                   | DS     |
|                       | Categorizația de opționalitate a disciplinei:<br>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/<br>Lucrări practice | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 56 | Curs | 28 | Seminar | Laborator/<br>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 | CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate<br>CP9. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate<br>CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări<br>CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor |
| Competențe transversale          | CT3. Competențe de autoconducere                                                                                                                                                                                                              |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                          | Aptitudini                                                                                                                          | Responsabilitate și autonomie                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul cunoaște metode pentru dezvoltarea calităților motrice și evaluarea acestora. | Studentul/Absolventul:<br>1.4.Are abilitatea de a descrie și executa exerciții pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice. | Studentul/Absolventul:<br>1.4.1.Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice. |

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

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

### 7. Conținutul predării și învățării

| Curs                                                                                                                                                        | Nr. ore | Metode de predare                                    | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|------------|
| Prezentarea conceptului de motricitate și capacitate motrică la nivel morfologic și funcțional. Generalități privind capacitatea motrică la diferite vârste | 2 ore   | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|--|
| Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Măsurarea în educația fizică școlară și în kinetoterapie. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. Unitățile de măsură utilizate în EFS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Elementele componente ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport. Erorile de măsurare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Evaluarea somatometrică. Principalele măsurători antropometrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Noțiuni de bază ale statisticii cu aplicabilitate în EFS. Parametrii tendințelor centrale. Indicii de împrăștiere sau de distribuție.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Măsurarea calității motrice îndemânarea/coordonarea și a componentelor acesteia. Teste și instrumente de măsură                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Măsurarea calității motrice rezistența și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Modalități de aplicare a sistemului de evaluare în educația fizică școlară. Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Măsurarea calității motrice viteza și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Folosirea computerului în măsurarea mișcării. Măsurători cardio-respiratorii, biomecanice, observaționale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Măsurarea calității motrice forța și a formelor de manifestare a acesteia. Teste și instrumente de măsură                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Evaluarea capacității de efort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 ore | expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, |  |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                      |  |
| 1. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București, 1984.<br>2. Caracteristicile instrumentelor de măsurare și ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, Dragnea A., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1996.<br>4. Metodologia cercetării activităților corporale, Epuran M., Ed. ANEFS, București, 1996.<br>5. Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ion Tr., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1998<br>6. Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați |       |                                                      |  |

| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)   | Nr. ore | Metode de predare                                                | Observații |
|----------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------|------------|
| Exemple de teste folosite pentru măsurarea capacității motrice | 2 ore   | intuitive<br>(observarea, demonstrația), practice<br>(exersarea) |            |
| Teste pentru evaluarea vitezei                                 | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste de evaluare a forței                                     | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste pentru evaluarea capacității de coordonare               | 2 ore   | intuitive<br>(observarea, demonstrația), practice<br>(exersarea) |            |
| Teste de evaluare a rezistenței                                | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste de mobilitate                                            | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste specifice jocurilor sportive: handbal                    | 2 ore   | intuitive<br>(observarea, demonstrația), practice<br>(exersarea) |            |
| Teste specifice jocurilor sportive: fotbal                     | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste specifice jocurilor sportive: volei                      | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste specifice jocurilor sportive: baschet                    | 2 ore   | intuitive                                                        |            |
| Teste specifice ramurii de sport: gimnastica                   | 2 ore   |                                                                  |            |
| Teste specifice atletismului                                   | 2 ore   |                                                                  |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------|--|
| Măsurători antropometrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 ore | (observarea, demonstrația), practice |  |
| Teste și probe specifice evaluării capacității de efort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 ore | (exersarea)                          |  |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                      |  |
| 1. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București, 1984.<br>2. Caracteristicile instrumentelor de măsurare și ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, Dragnea A., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1996.<br>4. Metodologia cercetării activităților corporale, Epuran M., Ed. ANEFS, București, 1996.<br>5. Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ion Tr., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1998<br>6. Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de Jos” din Galați |       |                                      |  |

## 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de evaluare     | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Curs                           | - însușirea principalelor concepte, noțiuni, idei și teorii specifice evaluării motrice și somato-funcționale (CP4, CP9, CP11)<br>- cunoașterea problemelor de bază ale evaluării specifice educației fizice școlare; (CP14, CT3)<br>- enumerarea etapelor principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport (CP4, CP9, CP11, CT3)<br>- cunoașterea Sistemului Național Școlar de Evaluare în EFS (CP4, CP9, CP11) | - examen scris și oral | 50%                     |
| Seminar                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |                         |
| Laborator/<br>Lucrări practice | - aplicarea etapelor principale ale unei operații de măsurare în educație fizică și sport (CP4, CP9, CP11)<br>- aplicarea probelor și testelor specifice Sistemului Național Școlar de Evaluare în EFS (C CP4, CP9, CP11)                                                                                                                                                                                                             | - verificare practică  | 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<br>Asist. univ. drd. Grosu Daniela  |

| 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 | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER                                                                    |           |   |                   |        |
| Anul de studiu        | II                                                                                                  | Semestrul | 1 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei   | Categoriza formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specialitate, DC - complementară   |           |   |                   | DS     |
|                       | Categoriza de opționalitate a disciplinei:<br>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 | CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>CP5. Pregătește conținutul lecției<br>CP9. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate<br>CP12. Însușește elevii în excursii didactice |
| Competențe transversale | CT1. Competențe sociale și de comunicare                                                                                                                                                         |

### 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 | Studentul/Absolventul:<br>1.1. Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului.<br>1.2. Execută eficient diferite stiluri de înot și își îmbunătățește performanța personală.<br>1.3. Organizează activități motrice de timp liber și utilizează busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate. | Studentul/Absolventul:<br>1.1.1. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea părților de schi.<br>1.2.1. Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament.<br>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.<br>1.4.1. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice. |

|                                                                      |                                                                                                           |  |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| metode pentru dezvoltarea calităților motrice și evaluarea acestora. | 1.4.Are abilitatea de a descrie și executa exerciții pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice. |  |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

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

#### 7. Conținuturi

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

|                                                                                                                        |   |                                                    |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Timpul liber și recreerea în ontogeneză (vârstnici)                                                                    | 2 | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 6. p. 80-81 + PPT (pus la dispoziție)  |
| Posibilități de petrecere a timpului liber în județul Suceava (baze sportive publice și private în municipiul Suceava) | 2 | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 6. p. 82-97 + PPT (pus la dispoziție)  |
| Posibilități de petrecere a timpului liber în județul Suceava (baze sportive și de agrement în județul Suceava)        | 2 | Verbale<br>(expunerea, explicația,<br>conversația) | Bibliografie 6. p. 98-100 + PPT (pus la dispoziție) |

#### Bibliografie

1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
6. Leuciuc F.V., Activități motrice de timp liber, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)

#### Bibliografie minimală

1. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)
2. Leuciuc F.V., Activități motrice de timp liber, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)

| Aplicații (Lucrări practice)                      | Nr. ore | Metode de predare                                          | Observații               |
|---------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Condiții generale. Evaluare inițială. Joc sportiv | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea) | Bibliografie 3. p. 39-44 |
| Joc sportiv – handbal                             | 4       |                                                            | Bibliografie 3. p. 45-49 |
| Joc sportiv – volei                               | 4       |                                                            | Bibliografie 3. p. 50-53 |
| Joc sportiv – fotbal                              | 4       |                                                            | Bibliografie 3. p. 62-65 |
| Joc sportiv – baschet                             | 4       |                                                            | Bibliografie 3. p. 66-70 |
| Fitness – metodică de aplicare                    | 4       |                                                            | Bibliografie 3. p. 57-61 |
| Mers, alergare, jogging – metodică de aplicare    | 4       |                                                            | Bibliografie 3. p. 71-72 |
| Joc sportiv. Evaluare finală                      | 2       |                                                            | Bibliografie 3. p. 73-74 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)<br>2. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>3. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV) |  |  |  |
| <b>Bibliografie minimală</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| 1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>3. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)                                                                                                                                                                           |  |  |  |

## 8. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                        | Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Cunoașterea conceptelor de bază ale activităților motrice de timp liber (CP8, CP10, CP12, CP 13, CT3).<br>- Cunoașterea activităților specifice: efort, concepere programe, activități motrice în ontogeneză, posibilități de petrecere a timpului liber (CP8, CP10, CP12, CP 13, CT3). | - examen scris și oral                                                                                                                                                                                                    | 50%                     |
| Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Exersarea în structuri specifice de mijloace ce sunt aplicate în activitățile motrice de timp liber, participare activă (CP8, CP10, CP12, CP 13, CT3).                                                                                                                                    | - evaluarea potențialului motric prin probe de control<br>- 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          | 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 |                                                                                                    | KINESIOLOGIE |   |                   |        |
| Anul de studiu        | 2                                                                                                  | Semestrul    | 3 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei   | Categoriza formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară  |              |   |                   | DF     |
|                       | Categoriza de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA -facultativă |              |   |                   | DOB    |

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

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

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| Distribuția fondului de timp pe semestru | Or<br>e |
| II.a) Studiu individual                  | 55      |
| II.b) Tutoriat (pentru ID)               |         |
| III. Examinări                           | 3       |
| IV. Alte activități (precizați):         |         |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)  | 58  |
| Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV) | 100 |
| Numărul de credite                           | 4   |

### 4. Competențe specifice acumulate

|                                  |                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/generale | CP5. Pregătește conținutul lecției;<br>CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale. |
| Competențe transversale          | CT2. Își asumă responsabilitatea.                                                                     |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                               | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 contextul practicării exercițiilor fizice. | Studentul/Absolventul:<br>Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman.<br>Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric.<br>Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale. | Studentul/Absolventul:<br>Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive.<br>Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice.<br>Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice. |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Cunoașterea conceptelor privind motricitatea omului (miscarea ca proces-produș-instrument), înțelegerea motricității ca forma de comunicare interumană și cunoașterea elementelor necesare pregătirii lecției. (CP5, CP13, CT2 ) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 7. Conținutul predării și învățării

|                     |         |                   |                 |
|---------------------|---------|-------------------|-----------------|
| Curs                | Nr. ore | Metode de predare | Observații      |
| Curs 1 Generalități | 2       | Expunere          | Bibliografie 1. |



|                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                          |                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istoric</li> <li>• Componentele kinesiologiei</li> <li>• Sala sau cabinetul de kinetoterapie</li> </ul>                                                                                                                         |   | Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare             | (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei)                    |
| <b>Curs 2 Terapia și mijloacele terapeutice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Despre terapie</li> <li>• Mijloacele kinesiologiei</li> <li>• Corpul fizic și component motrica</li> </ul>                                                                      | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 3 Exercițiul fizic și pozițiile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiectivele practicării exercițiului fizic</li> <li>• Contraindicațiile practicării exercițiilor</li> <li>• Pozițiile</li> </ul>                                                    | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 4 Influența mișcării asupra corpului uman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectele mișcării</li> <li>• Frecvența cardiacă</li> <li>• Intensitățile de antrenament</li> </ul>                                                                        | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 5 Respirația și activitatea fizică</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalități - Caracteristici</li> <li>• Ventilația pulmonară</li> <li>• Clasificarea tipurilor de respirație</li> <li>• Reeducarea respiratorie</li> </ul>                      | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 6 Masajul - Reguli – Manevre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalități</li> <li>• Reguli pentru practicarea masajului</li> <li>• Manevrelor principale</li> <li>• Manevrelor secundare</li> </ul>                                                | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |
| <b>Curs 7 Masajul - Indicații -Contraindicații</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificarea formelor de masaj</li> <li>• Indicațiile masajului</li> <li>• Contraindicațiile masajului</li> <li>• Aplicații și avantaje ale masajului la sportivi</li> </ul> | 2 | Expunere<br>Prelegere<br>Brainstorming<br>Problematizare | Bibliografie 1.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 2-4<br>(disponibile în format fizic la titularul disciplinei) |

**Bibliografie minimală recomandată**

1. Pricop, G., Kinesiologie – Note de curs – 2023
2. Pricop, G., 2015, Kinesiologie – Editura Universitatii „Ștefan cel Mare” Suceava.
3. Boca, A., G., 2022, Kinesiologie – suport de curs, uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
4. Sbenghe, T., 2002, Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București
5. Flora, D., 2002, Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea, Oradea
6. Ion - Ene, M., Sava, L., 2004, Introducere în kinetologia medicală, Caiet de lucrări practice, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați
7. Lazăr, A., G., 2017, Kinesiologie – îndrumar metodic, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava
8. Lazăr A., G., 2019, Kinesiologie, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava
9. Sbenghe, T., 1999, Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală, București

| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)                                                                                           | Nr. ore | Metode de predare                                   | Observații                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lucrare practică 1</b><br>Generalități specifice kinesiologiei <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea cabinetului de lucru</li> </ul> | 2       | Expunere - explicație<br>Descrierea<br>Demonstrația | Bibliografie 1. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la |

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

## 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de evaluare   | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Curs                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea conceptelor specifice kinesiologiei.</li> <li>Cunoașterea conceptelor specifice pregătirii lecției.</li> <li>Descrierea noțiunilor specifice kinesiologiei – știința mișcării.</li> <li>Realizarea unor corelații privind noțiunile teoretice cu activitatea practică. (CP5, CP13, CT2)</li> </ul> | Examen scris și oral | 50%                     |
| Seminar                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                         |
| Laborator/<br>Lucrări practice | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborarea combinațiilor de exerciții fizice utilizând tehnicile kinesiologice de bază.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | Verificare practică  | 50%                     |

|         |                                                                                                                                                             |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Susținerea unei secvențe dintr-un program de exerciții utilizând tehnicile kinetologice. (CP5, CP13, CT2)</li> </ul> |  |  |
| Proiect |                                                                                                                                                             |  |  |

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

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

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                 |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| Facultatea                      | <b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> |
| Departamentul                   | <b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>            |
| Domeniul de studii              | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Ciclul de studii                | <b>LICENȚĂ</b>                                |
| Programul de studiu/calificarea | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>            |

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                    |           |          |                   |                         |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------------------|
| Denumirea disciplinei | <b>TEORIA ȘI PRACTICA ÎN RAMURI ALE GIMNASTICII ARTISTICĂ ȘI ACROBATICĂ</b>                        |           |          |                   |                         |
| Anul de studiu        | <b>II</b>                                                                                          | SEMESTRUL | <b>3</b> | Tipul de evaluare | <b>Examen 5 CREDITE</b> |
| Regimul disciplinei   | Categoría formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |          |                   | DS                      |
|                       | Categoría de opționalitate a disciplinei:<br>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 | LP | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 56 | Curs | 28 | Seminar | LP | 28 | Proiect |  |

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

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

### 4. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CP 3. Asigură gestionarea colectivului de elevi</li> <li>CP 5. Pregătește conținutul lecției</li> <li>CP 11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări</li> <li>CP 13 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT2. Competențe de autoconducere</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |

### 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. | 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.<br>4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. | Studentul/Absolventul:<br>4.1.1.Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.<br>4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.<br>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)

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

## 7. Conținuturi

| 8.1. Curs                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                                  | Observații                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CURS</b>                                                                                                                                                                  | 28 ore  | Verbale                                                                            |                                                                                    |
| 1. Istoric privind apariția și evoluția gimnasticii; gimnastica în școlile din țara noastră; importanța și rolul gimnasticii în sistemul școlar de educație fizică și sport. | 2 ore   | Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming            | Bibliografie 3,<br>Cap.1.pag. 7-14,<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la dispoziție)   |
| 2. Considerații asupra gimnasticii acrobatice; scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii; ramurile și mijloacele gimnasticii.                                        | 2 ore   | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.2.pag. 15-28,<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la dispoziție)  |
| 3. Terminologia gimnasticii, mijloc de comunicare a cunoștințelor specifice, de gimnastică acrobatică.                                                                       | 2 ore   | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.3.pag. 29-32 ,<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la dispoziție) |
| 4. Reguli de descriere și prezentarea grafică a pozițiilor și mișcărilor în gimnastică.                                                                                      | 2 ore   | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.5.pag. 42-61,<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la dispoziție)  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                    |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. Conținutul și sistematizarea mijloacelor de gimnastică acrobatică.<br/>Tehnica și metodică învățării elementelor de bază:<br/><b>Elemente acrobatice cu caracter static</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elemente cu caracter de mobilitate și echilibru (cumpăna, sfoara, podul).</li> <li>2. Elemente cu caracter de forță și echilibru (Stând pe umeri, stând pe antebrațe și pe piept, stând pe cap, stând pe mâini).</li> </ol> | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 65-67<br>Biblioteca USV.<br>Bibliogr.1, cap.6,<br>p.122-136,<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la<br>dispoziție) |
| <p>6. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice:<br/><b>Elemente acrobatice cu caracter dinamic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rulările: înainte, înapoi, lateral</li> <li>• Rostogolirile: înainte, înapoi, lateral</li> <li>• Îndreptările</li> </ul>                                                                                                                                                                        | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 68-74,<br>Biblioteca USV.<br>Bibliogr.1, cap.6,<br>p.137-147<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la<br>dispoziție) |
| <p>7. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Răsturnare laterală</li> <li>• Răsturnare lentă înainte pe ambele picioare</li> <li>• Răsturnare lentă înainte pe un picior</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 75-77,<br>Biblioteca USV.<br>Bibliogr.1, cap.6,<br>p.151-155<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la<br>dispoziție) |
| <p>8. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Răsturnare înainte (flic-flac)</li> <li>• Răsturnare lentă înapoi pe ambele picioare, răsturnare lentă înapoi pe un singur picior</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 76-77<br>Biblioteca USV,<br>Bibliogr.1, cap.6,<br>p.151-155<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la<br>dispoziție)  |
| <p>9. Răsturnare înapoi pe ambele picioare (flic-flac înapoi)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliogr.1, cap.6,<br>p.156-157<br>Biblioteca<br>USV+PPT (pus la<br>dispoziție)                                                            |
| <p>10. Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Considerații generale. Indicații metodice cu privire la învățarea săriturii cu sprijin în școală. Asigurarea și ajutorul în timpul efectuării săriturii.</p>                                                                                                                                                                                                                                              | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 80<br>Biblioteca USV<br>+PPT (pus la<br>dispoziție)                                                          |
| <p>11. Tehnica și metodică învățării săriturilor de bază.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Săritura ghemuit printre brațe</li> <li>• Săritura depărtat peste capră</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 82<br>Biblioteca USV.<br>Bibliografie 2, .pag.<br>91, Biblioteca USV<br>+PPT (pus la<br>dispoziție)          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                    |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Săritura cu rostogolire înainte peste ladă în lungime<br>Săritură cu răsturnare înainte la cal în lungime cu sprijin pe capătul îndepărtat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 82<br>Biblioteca USV.<br>+PPT (pus la<br>dispoziție) |
| 13. Metodica alcătuirii unui exercițiu liber ales la sol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 3,<br>Cap.7.pag. 99<br>Biblioteca USV.<br>+PPT (pus la<br>dispoziție) |
| 14. Asigurarea în gimnastică. Considerații generale. Cauzele accidentelor și prevenirea lor. Forme de practicare ale gimnasticii în școală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 ore | Verbale<br>Prelegerea<br>expunerea,<br>explicația,<br>conversația<br>Brainstorming | Bibliografie 7,<br>p.112(pus la<br>dispoziție). +PPT<br>(pus la dispoziție)        |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                    |                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați</li> <li>2. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1</li> <li>3. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2</li> <li>4. POPESCU, G., (2007), Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisavaroș, București.</li> <li>5. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport-Turism, București</li> <li>6. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Main, București</li> </ol> |       |                                                                                    |                                                                                    |
| Bibliografie minimală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                    |                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați</li> <li>2. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1</li> <li>3. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                    |                                                                                    |

| 8.2. Aplicații (Seminar / laborator )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Nr. de ore | Metode de predare                                                                                        | Observații                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p><b>Lucrări practice</b><br/>– 28 ore = Sem I</p> <p><b>Lecția 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină.</li> </ul> <p><b>Elemente de gimnastică acrobatică</b></p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumpănă pe un genunchi</li> <li>• Semisfoara</li> <li>• Rulare spre înapoi cu corpul ghemuit</li> <li>• Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit</li> </ul> | 2          | Explicația,<br>demonstrația,<br>problematizarea<br>exersarea /<br>repetarea<br>Asigurarea și<br>ajutorul | Bibliogr.2.p.11<br>20, Biblioteca<br>USV |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                        |                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Lecția 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stând pe omoplați</li> <li>• Cumpănă pe un picior</li> <li>• Sfoara</li> <li>• Rostogolirea înapoi din ghemuit în ghemuit</li> </ul> Consolidarea elementelor însușite anterior, în legări de elemente statice cu elemente dinamice, întoarceri, piruete                                                                                      | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p.11 20, Biblioteca USV   |
| <b>Lecția 3</b><br><b>Învățarea tehnicii și de execuție a următoarelor elemente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podul de jos</li> <li>• podul de sus</li> <li>• rostogolire înapoi din depărtat în depărtat</li> <li>• Stând pe cap</li> </ul>                                                                                                                                           | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p.24 - 38, Biblioteca USV |
| <b>Lecția 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rostogolirea înainte din depărtat în depărtat</li> <li>• Cilindru</li> </ul> <b>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară;</b><br>Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, în legări de 5-6 elemente.                                                                                                        | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea                        | Bibliogr.2.p.24 - 38, Biblioteca USV |
| <b>Lecția 5</b><br><b>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rostogolirea laterală</li> <li>• Stând pe mâini</li> <li>• Îndreptare de pe cap</li> </ul>                                                                                                                                                                                  | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p.50 , Biblioteca USV     |
| <b>Lecția 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rostogolirea înapoi cu picioarele întinse și apropiate</li> <li>• Răsturnarea laterală</li> </ul> Consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară;<br>Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 2 linii acrobatice.                                                                                        | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p.50 , Biblioteca USV     |
| <b>Lecția 7</b><br><b>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Răsturnarea lentă înainte pe două picioare (F)</li> <li>• Răsturnare înainte (B).</li> <li>• Răsturnarea lentă înainte pe un picior (F)</li> <li>• Răsturnare înainte cu elan (B).</li> </ul> <b>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecțiile anterioare;</b> | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p.63 , Biblioteca USV     |
| <b>Lecția 8</b><br>Consolidarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 3 linii acrobatice.<br><b>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</b>                                                                                                                                                                                            | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p.63 , Biblioteca USV     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                        |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Lecția 9</b><br><b>Repetarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</b><br><b>Consolidarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p 85, Biblioteca USV<br>Bibliogr. 3, p.101 |
| <b>Lecția 10</b><br><b>Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</b><br><b>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.2.p 85, Biblioteca USV<br>Bibliogr. 3, p.101 |
| <b>Lecția 11</b><br><b>Consolidarea elementelor acrobatice învățate</b><br>Combinarea elementelor acrobatice învățate în <b>exercițiului liber ales la sol</b> cu elemente impuse (toate elementele învățate).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.3. p.101, Biblioteca USV                     |
| <b>Lecția 12</b><br><b>Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</b><br><b>Repetarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul | Bibliogr.3. p.101, Biblioteca USV                     |
| <b>Lecția 13</b><br><b>Consolidarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea                                              | Bibliogr.3. p.101, Biblioteca                         |
| <b>Lecția 14</b><br><b>Consolidarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul                                           | USV, PPT (pus la dispoziție).                         |
| <b>Bibliografie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                        |                                                       |
| 1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați<br>2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1<br>3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2<br>4. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.<br>5. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.<br>6. POPESCU, G., (2005), Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.<br>7. POPESCU, G., (2007), Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisaveros, București.<br>8. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Main, București |   |                                                                                        |                                                       |
| <b>Bibliografie minimală</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                        |                                                       |
| 1. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați<br>2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1<br>3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                        |                                                       |

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

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

9. Evaluare

| Tip activitate   | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de evaluare    | Pondere din nota finală |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Curs             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei gimnasticii acrobatice (CP1, CP 5)</li> <li>- Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică acrobatică și a săriturilor la aparatele de gimnastică (CP 5, CT 2)</li> <li>- Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a tehnicii elementelor de gimnastică și a săriturilor la aparate (CP 3 CT 2)</li> <li>- Cunoașterea tehnicii săriturilor la aparatele de gimnastică (CP11, CT2)</li> </ul> | - examen scris        | 50%                     |
| Lucrări practice | Prezentarea unui exercițiu la sol cu elemente impuse (toate elementele acrobatice învățate, executate sub formă le legări și combinații).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - colocviu individual | 50%                     |

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| 17.09.2025       |                               |                                  |

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
| 17.09.2025    |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 17.09.2025                   |                                       |

|                                        |                     |
|----------------------------------------|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| 17.09.2025                             |                     |

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                 |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| Facultatea                      | <b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> |
| Departamentul                   | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Domeniul de studii              | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Ciclul de studii                | <b>LICENȚĂ</b>                                |
| Programul de studii/calificarea | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>            |

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                    |           |          |                   |                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-----------------|
| Denumirea disciplinei | <b>APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ</b>                                             |           |          |                   |                 |
| Anul de studiu        | <b>II</b>                                                                                          | Semestrul | <b>3</b> | Tipul de evaluare | <b>Colocviu</b> |
| Regimul disciplinei   | Categoría formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |          |                   | DS              |
|                       | Categoría de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |           |          |                   | DOB             |

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

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

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| II. Distribuția fondului de timp | ore |
| II a. Studiul individual         | 27  |
| II b. Tutoriat (pentru ID)       |     |
| III. Examinări                   | 3   |
| IV. Alte activități:             |     |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 30  |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 100 |
| Numărul de credite                       | 4   |

### 4. Competențe specifice acumulate

|                                  |                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/generale | CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi |
| Competențe transversale          | CT3. Competențe de autoconducere               |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                   | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                      | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice specifice sporturilor de iarnă (patina și schi alpin) ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. | 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.<br>4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice specifice sporturilor de iarnă (patinaj și schi alpin). | 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.<br>4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.<br>4.3.1. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.<br>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 specifice de schi alpin, a succesiunii metodele a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire (CP 3) |                                                                                    |
| Obiective specifice               | Lucrări                                                                                                                                                                                                       | Formarea profilului de demonstrant al principalelor procedee tehnice de schi alpin |

|  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | practice | la nivelul cerințelor specifice schiului alpin actual(CP 11)<br>- dobândirea capacității de organizare a competițiilor de schi alpin la nivel școlar și local; (CP 10)<br>- însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente;(CP 10, CP 11, CT 3)<br>- angrenarea studenților în competiții sportive studențești.(CP 11, CT 3) |
|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Conținuturi

| Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                               | Nr.ore |                                                                                                |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Instruire tehnică</b><br><i>Instruire în tehnica schiului alpin</i><br>1. Jocuri de acomodarea cu schiurile și alunecarea:<br>Consolidarea schimbării direcției de pe loc prin:<br>pași succesivi, vârf peste vârf, coadă peste coadă,<br>săritură;         | 4      | <b>Metode de predare</b><br>Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea<br>Repetarea | <b>Observații</b><br>Bibliogr.1, p.126 (pus la dispoziție)<br>Bibliogr.5, p.36-39 (pus la dispoziție)); |
| 2. Coborâri pe pante de diferite înclinații<br>Jocuri cu coborâre directă pe linia pantei cu oprire în contrapantă sau plat; controlul poziției echilibrate în coborâre directă;<br>Jocuri de echilibru longitudinal; echilibru lateral; și balansul vertical; | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea<br>Repetarea                             | Bibliogr.1, p.135 (pus la dispoziție);<br>Bibliogr.5, p.40 (pus la dispoziție));                        |
| 3. Aplicație montană – parcurgerea unui traseu montan pe schiuri cu treceri peste denivelări de teren: cu treceri peste movile și rupturi de pantă prin amortizare;                                                                                            | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea<br>Repetarea                             | Bibliogr.1, p.142 (pus la dispoziție);<br>Bibliogr.5, p.51 (pus la dispoziție);                         |
| 4. Schimbări de direcție din alunecare:<br>Ocolirea unor jaloane prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei; Jocuri cu ocoliri prin pași succesivi                                                                                   | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.5, p.41 (pus la dispoziție);                                                                   |
| 5. Ocolirea unor jaloane prin pași succesivi spre vale; Ocolire unui jalon prin pivotare de pe linia pantei fără balans,                                                                                                                                       | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.5, p.55 (pus la dispoziție);                                                                   |
| 6.Ocolire de pe linia pantei cu balans, oprire prin pivotare; cristiania spre vale cu depărtare,                                                                                                                                                               | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.5, p.62 (pus la dispoziție);                                                                   |
| 7.Traseu de slalom (înlănțuire de cristianii cu rotație).                                                                                                                                                                                                      | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.5, p.58-59 (pus la dispoziție);                                                                |
| 8.Patinaj: Consolidarea pasului de patinaj prin ocolirea unor jaloane.                                                                                                                                                                                         | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.5, p.85 (pus la dispoziție);                                                                   |
| 9.Patinaj: Jocuri și parcursurile aplicative în pas de patinaj.                                                                                                                                                                                                | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația,<br>Exersarea, Repetarea                              | Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)                                                                         |
| 10.Patinaj. Consolidarea pașilor specifici de alunecare pe gheață; transferul greutății de pe un picior pe altul. Menținerea echilibrului în alunecare.                                                                                                        | 2      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.3., p.35 (pus la dispoziție)<br>Bibliogr.8.p.2 (Biblioteca USV)                                |
| 11.Consolidarea pasului de patinaj printr-un joc inovativ ("Patinaj cu minge").                                                                                                                                                                                | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea, Repetarea                               | Bibliogr.8.p.3 (Biblioteca USV)                                                                         |
| 12.Patinaj: Întoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.                                                                                                                                                                                               | 4      | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația                                                       | Bibliogr.3., p.37 (pus la dispoziție)                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                 |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   | Exersarea Repetarea                                             |                                  |
| 13. Joc "Patinaj cu minge" de consolidare a pasului de patinaj.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea Repetarea | Bibliogr. 8.p.4 (Biblioteca USV) |
| 14. Joc de consolidare a pasului de patinaj cu respectarea regulamentului specific.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | Explicația<br>Demonstrația<br>Observația<br>Exersarea Repetarea | Bibliogr. 8.p.5 (Biblioteca USV) |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                 |                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>BALINT, GH.</b>, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași</li> <li><b>BALINT, GH.</b>, <b>GAȘPAR P.</b>, (2008), Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini</li> <li><b>CARL POE</b>, (2002), Conditioning for Figure Skating: Off-Ice Techniques for On-Ice Performance, Paperback - Carl Poe, McGraw-Hill Companies.</li> <li><b>GRIGORAȘ, P.</b>, (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca</li> <li><b>HOSTIUC N.</b>, (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați</li> <li><b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> <li><b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> <li><b>PATA OANA</b>, (2021), The consolidation of the skating step for the physical education and sport students through a „upball-skating” inovative game, The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement, ISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131, Volume XIII issue 2/2020, p.11.</li> </ol> |   |                                                                 |                                  |
| <b>Bibliografie minimală</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                 |                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>BALINT, GH.</b>, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași</li> <li><b>HOSTIUC N.</b>, (2001), Curs de schi alpin, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați</li> <li><b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> <li><b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                 |                                  |

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

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

## 10. Evaluare

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

| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 17.09.2025       |                               |                                  |

| Data avizării | Semnătura responsabilului de program |
|---------------|--------------------------------------|
| 17.09.2025    |                                      |

| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 17.09.2025                   |                                       |

|                                        |                     |
|----------------------------------------|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| <b>17.09.2025</b>                      |                     |

## 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 | TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI                                                                     |           |    |                   |     |
| Anul de studiu        | II                                                                                                  | Semestrul | IV | Tipul de evaluare | E   |
| Regimul disciplinei   | Categoriza formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |    |                   | DS  |
|                       | Categoriza de opționalitate a disciplinei:<br>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/<br>Lucrări practice | 1  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 28 | Curs | 14 | Seminar |  | Laborator/<br>Lucrări practice | 14 | Proiect |  |

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

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

### 4. Competențe specifice acumulate

|                                  |                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/generale | CP2 - Aplică strategii didactice<br>CP3 - Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>CP6 - Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale |
| Competențe transversale          | CT2 - Competențe de autoconducere                                                                                                                                       |

### 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:<br>1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.<br>1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.<br>1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.<br>1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).<br>1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.<br>1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. | Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.<br>1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.<br>1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.<br>1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.<br>1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.<br>1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.<br>1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. |
| Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Studentul/Absolventul:<br>4.1.Identifică forma și                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Studentul/Absolventul:<br>4.1.1.Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.<br>4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | conținutul exercițiului fizic.<br>4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. | 4.3.1. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.<br>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-14 ore                                                                                                                                                                                       | Nr. ore | Metode de predare                                                      | Observații                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| C1 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.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 89-97                 |
| C2 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.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 120-133               |
| C3 Alergarea de ștafetă cu schimb de aceeași parte-tehnică și metodică                                                                                                                            | 2       | Curs interactiv cu suport power-point.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 99-102                |
| C4 Săritura în lungime de pe loc; Săritura în lungime procedeul ghemuit (elanul, bătaia, desprindere, zborul și aterizarea)-tehnică și metodică                                                   | 2       | Curs interactiv cu suport power-point.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 147-156               |
| C5 Săritura în înălțime procedeul cu pășire (elanul, bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea)- tehnică și metodică.                                                                            | 2       | Curs interactiv cu suport power-point.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 175-184               |
| C6 Săritura în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală (elanul, bătaia, desprinderea, zborul și aterizarea)- tehnică și metodică.                                                                | 2       | Curs interactiv cu suport power-point.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 190-199               |
| C7 Aruncarea greutății cu săltare (prize și așezarea greutății, poziția de plecare în elan a aruncătorului, elanul, efortul final, restabilire)- tehnică și metodică. Atletismul sub formă de joc | 2       | Curs interactiv cu suport power-point.<br>Brainstorming. Peer-teaching | [1]-P. 215-225<br>[2]-P. 360 |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                 |         |                                                                        |                              |
| 1. RAȚĂ GLORIA-ATLETISM-TEHNICĂ, METODICĂ, REGULAMENT, EDITURA ALMA MATER, BACĂU, 2002, P.288, ISBN 973-8392-06-3                                                                                 |         |                                                                        |                              |
| 2. IAAF ATHLETICS, EDUCATIONAL CARDS, KIDS" ATHLETICS, 2006                                                                                                                                       |         |                                                                        |                              |

| Lucrări practice 14 ore                                                                                                                                                | Nr. ore | Metode de predare                  | Observații  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|-------------|
| LP1 Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de viteză (startul de jos și lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finišul și sosirea)                          | 2       | Explicație, demonstrație, repetare | [1]-89-92   |
| LP2 Învățarea și consolidarea tehnicii de semifond-fond (startul din picioare și lansarea de la start, alergarea pe parcurs, finišul și sosirea). Verificare formativă | 2       | Explicație, demonstrație, repetare | [1]-120-133 |
| LP3 Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de ștafetă cu schimb de aceeași parte                                                                                 | 2       | Explicație, demonstrație, repetare | [1]-99-102  |
| LP4 Învățarea și consolidarea tehnicii săriturii în lungime procedeul ghemuit. Verificare formativă                                                                    | 2       | Explicație, demonstrație, repetare | [1]-155-156 |
| LP5 Învățarea și consolidarea tehnicii săriturii în înălțime procedeul cu pășire- tehnică și metodică                                                                  | 2       | Explicație, demonstrație, repetare | [1]-182-190 |
| LP6 Învățarea și consolidarea tehnicii aruncării greutății cu săltare.                                                                                                 | 2       | Explicație, demonstrație, repetare | [1]-217-225 |
| LP7 Evaluare sumativă: probe atletice                                                                                                                                  | 2       | Explicație, demonstrație, repetare |             |



|                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                  |
| 1. RAȚĂ GLORIA-ATLETISM-TEHNICĂ, METODICĂ, REGULAMENT, EDITURA ALMA MATER , BACĂU, 2002, P.288, ISBN 973-8392-06-3 |

## 8. Evaluare

| Tip activitate   | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de evaluare                                   | Pondere din nota finală |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentare teoretică- Descrierea și prezentarea teoretică și metodică a probelor atletice. CP2, CP8, CP11, CP13, CT2 (cunoștințe, înțelegere, aplicare metodică).30%</li> <li>2. Referat- Elaborarea unui referat pe tema probelor atletice, cu integrarea bibliografiei și a elementelor de analiză critică. (Dezvoltarea capacității de documentare, sinteză și exprimare scrisă). 20%</li> </ol>                                                                                                                                                                  | Examen-prezentare orală                              | 50 %                    |
| Lucrări practice | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstrare tehnică- Capacitatea de a executa corect și de a demonstra toate probele atletice, conform fazelor tehnice. CP2, CP8, CP11, CP13, CT2 – (aplicarea cunoștințelor în practică, utilizarea corectă a tehnicii, adaptarea execuției) 30%</li> <li>2. Caiet de atletism- Elaborarea unui caiet complet de atletism care să conțină descrierea tehnică și metodică a probelor atletice, cu respectarea structurii și terminologiei de specialitate. (Dezvoltarea competențelor metodico-organizatorice, capacitatea de sinteză și documentare.)20%</li> </ol> | 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. Casandra Silviu                                 |

| 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 | TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO, ARTE MARȚIALE                                      |           |   |                   |        |
| Anul de studiu        | 2                                                                                                  | Semestrul | 4 | Tipul de evaluare | Examen |
| Regimul disciplinei   | Categoría formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |   |                   | DS     |
|                       | Categoría de opționalitate a disciplinei:<br>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  | Semin ar |  | Laborator/<br>Lucrări practice | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 56 | Curs | 28 | Semin ar |  | Laborator/<br>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 | CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi;<br>CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor;<br>CP12. Însușește elevii în excursii didactice;<br>CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale. |
| Competențe transversale          | CT3. Competențe de autoconducere.                                                                                                                                                                                       |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aptitudini                                                                                                                                                                | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul explică bazele disciplinei, tehnicile de execuție a exercițiilor pe grupe musculare.<br>Studentul/Absolventul practică și cunoaște sporturi de combat, definește principiile de bază ale autoapărării, diferitele tehnici și strategii de autoapărare. | Studentul/Absolventul:<br>Execută procedee specifice sporturilor de combat și tehnici de autoapărare în mod eficient, identifică situații de risc și de reacție adecvată. | Studentul/Absolventul:<br>Monitorizează progresul personal și realizează un program personalizat<br>Participă la activități de combat, gestionează sesiuni de autoapărare și promovează importanța siguranței personale în viața de zi cu zi. |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Studentul trebuie să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării, să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării, să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării, să cunoască diverse tehnici de predare și să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați, să îi gestioneze și monitorizeze pe parcursul activităților. CP3, CP7, CP12, CP13, CT3. |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Conținutul predării și învățării

| Curs                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nr. ore | Metode de predare                                             | Observații                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Noțiuni generale despre artele marțiale<br>a) Ce sunt artele marțiale<br>b) Scurt istoric<br>c) Artele marțiale în România                                                                                                                                                  | 2 ore   | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația)               | Bibliografie<br>1. Cap I pg 5-13        |
| 2. Noțiuni specifice<br>a) Do sau dao. Calea artelor marțiale<br>b) Dojo, sala sau "locul căii" în artele marțiale<br>c) Ce trebuie să știe un începător<br>d) Instructorul - maestrul<br>e) Antrenamentul specific artelor marțiale                                           | 2 ore   | Intuitive<br>(observarea – metoda acvariului)                 | Bibliografie<br>1. Cap II pg. 13-25     |
| 3. Tehnica de baza<br>a) Tehnica de baza prezentare generala<br>b) Acțiuni în tehnica de bază - pivotările<br>c) Deplasările – clasificare, exemple, descriere<br>d) Școala căderii. Succesiunea metodică de învățare a căderilor (ukemi)<br>e) Distanțele și dezechilibrările | 2 ore   | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială<br>(Metoda KOLB)      | Bibliografie<br>1. Cap 3 pg. 13         |
| 4. Tehnica de atac<br>a) Modalități de atac<br>b) Clasificarea atacurilor<br>c) Atacuri prin: prize și centurari<br>d) Tehnicile articulare, strangulări, secerări Cele 8 faze ale atacului<br>e) Atacuri prin lovire. Fazele loviturilor                                      | 2 ore   | Metoda piramidei<br>(bulgarele de zăpadă)<br>Jocul de rol     | Bibliografie<br>1. Cap V<br>pg. 45-63   |
| 5. Tehnica de apărare<br>a) Condiții și principii de care depinde o bună apărare.<br>b) Clasificarea și descrierea tipurilor de apărare                                                                                                                                        | 2 ore   | Metoda Icebreak<br>(spărgătorul de gheață)                    | Bibliografie<br>1. Cap V<br>pg. 50-63   |
| 6. Armele naturale în artele marțiale<br>a) Prezentare generala<br>b) Principii și reguli generale<br>c) Arme naturale ale corpului                                                                                                                                            | 2 ore   | Brainstorming<br>Lucrul în grupe mici                         | Bibliografie<br>1. Cap VI<br>pg. 63-77  |
| 7. Armele tradiționale în artele marțiale<br>a) Armele tradiționale în artele marțiale clasificare<br>b) Arme tăietoare și/sau de împungere<br>c) Arme de lovire-strivire<br>d) Arme de aruncare și lovire la distanță<br>e) Arme improvizate                                  | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)                  | Bibliografie<br>1. Cap X. pg. 105-115   |
| 8. Tactica<br>a) Prezentare generală<br>b) Principii de urmărit în tactică<br>c) Lupta în artele marțiale                                                                                                                                                                      | 2 ore   | Intuitive<br>(observarea – metoda acvariului)<br>Jocul de rol | Bibliografie<br>1. Cap XII. pg. 127-137 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                                                     |                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| d) Tactica – clasificare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                     |                                          |
| 9. Anatomia în artele marțiale<br>a. Aparatul locomotor<br>b. Terminologia anatomică folosită în combat<br>c. Respirația și sistemul respirator<br>d. Sistemul cardio-vascular<br>e. Biomecanica în sporturile de luptă. Accidente și primul ajutor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 ore | Învățarea experiențială (Metoda KOLB) Intuitive     | Bibliografie<br>1 CapXII<br>Pg 137-145   |
| 10. Competii în artele martial<br>a) Despre competiții<br>b) Organizarea competițiilor<br>c) Logistica competiției de combat<br>d) Condițiile de participare la competițiile de arte martial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Jocul de rol | Bibliografie<br>1 CapXIV. Pg145-153      |
| 11. Echipamente specifice<br>a) Echipamentul de lucru. Aspecte generale<br>b) Echipamentul de lucru. Caracteristici și clasificări<br>c) Echipamentul de protecție<br>d) Echipamentul pentru antrenament<br>e) Suprafața de luptă (tatami)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 ore | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)             | Bibliografie<br>1. Cap XVII pg.183-195   |
| 12. Stiluri de arte marțiale din Asia<br>a) Despre stilurile de arte marțiale din Asia<br>b) Prezentarea stilurilor din Asia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore | Verbale(expunerea, explicația, conversația)         | Bibliografie<br>1. Cap XVII pg.183-195   |
| 13. Stiluri de arte marțiale din Europa și America<br>a) Despre stilurile de arte marțiale din Europa și America<br>b) Prezentarea stilurilor din Europa și America                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 ore | Verbale(expunerea, explicația, conversația)         | Bibliografie<br>1. Cap XVIII pg.195- 200 |
| 14. Jocuri pregătitoare pentru artele marțiale<br>a) Despre jocuri<br>b) Reguli generale în aplicarea jocurilor<br>c) Alegerea jocurilor<br>d) Clasificarea jocurilor din acest material după acțiunea întreprinsă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 ore | Verbale(expunerea, explicația, conversația)         | Bibliografie<br>1. Cap XVIII pg.200-217  |
| <b>Bibliografie minimală recomandată</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                     |                                          |
| 1. Pricop G., Teoria și practica în sporturile de combat – Note de curs 2024<br>2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992<br>4. Buzescu, A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002<br>5. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005<br>6. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998<br>7. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986<br>8. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985<br>9. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975 |       |                                                     |                                          |

| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                         | Observații                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază<br>a) Salutul. Pozițiile de gardă.                                                                                                 | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază<br>b) Deplasările. Deplasarea cu pas adăugat și cu pas încrucișat (pe cele 4 direcții principale). Pivotalitățile și întoarcerile. | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |

|                                                                                                                                                                                                 |       |                                                                 |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Metodica învățării și consolidării atacului prin tehnicile articulare<br>a) Forțarea în flexie . Forțarea în extensie. La nivelul articulațiilor mari (încheietura mâinii, și a cotului).    | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 4. Metodica învățării și consolidării atacului prin tehnicile articulare<br>b) Forțarea în supinație. Forțarea în pronație. La nivelul articulațiilor mari (încheietura mâinii, și a cotului).  | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 5. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele superioare<br>a) Blocajul prin interpunerea palmei drepte.                                  | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 6. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele superioare<br>b) Pararea cu antebrațul prin mișcare orizontală din interior spre exterior.  | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 7. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele inferioare.<br>a) Blocajul cu talpa.<br>b) Devierea cu tibia.                               | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 8. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele inferioare.<br>c) Măturarea cu antebrațul la nivel jos.                                     | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 9. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de atac combinat cu membrele superioare și cele inferioare<br>a) Atacul bazat pe lovituri de membre superioare.                       | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 10. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de atac combinat cu membrele superioare și cele inferioare<br>b) Atacul bazat pe lovituri de membre inferioare.                      | 2 ore | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 11. Metodica învățării și consolidării elementelor tactice de atac<br>a) Atacul prin fente.<br>b) Atacuri prin lovituri false.                                                                  | 2 ore | intuitive<br>practice(exersarea)                                | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 12. Metodica învățării și consolidării elementelor tactice de atac<br>c) Contraatacul.                                                                                                          | 2 ore | intuitive<br>practice(exersarea)                                | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| 13. Metodica învățării și consolidării tehnicilor de secerare, doborâre și aruncare la sol<br>a) Secerare mică exterioară. Secerare mare exterioară.<br>b) Doborâre prin placarea adversarului. | 2 ore | Intuitive<br>practice(exersarea)                                | Bibliografie 2.<br>(pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                               |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14. Metodica învățării și consolidării tehnicilor de secerare, doborâre și aruncare la sol<br>c) Aruncare peste șold.<br>d) Elemente specifice de autoapărare contra atacului cu diferite arme. Evaluare finală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 ore | Intuitive practice(exersarea) | Bibliografie 2. (pusă la dispoziția studentului)<br>Bibliografii 1-3 (la titularul disciplinei) |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                               |                                                                                                 |
| 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>9. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992<br>2. Galan,D.,Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005<br>3. Hantău, I., Bocioacă, -, Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998<br>4. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986<br>5. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985<br>6. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975 |       |                               |                                                                                                 |

## 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs                           | Evaluarea cunostintelor teoretice de specialitate<br>- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei predate. (CP3,CP7,CP12,CP13, CT3)<br>- Cunoașterea tehnicii de bază a cursului. (CP3,CP7,CP12,CP13,CT3)<br>- Cunoașterea tacticii specific cursului. (CP3,CP7,CP12,CP13, CT3) | - examen scris                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50%                     |
| Seminar                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| Laborator/<br>Lucrări practice | Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate<br>Exersarea și demonstrarea izolat și în structuri tehnico-tactice a elementelor și procedeele tehnico-tactice (CP3,CP7,CP12,CP13, CT3)                                                                             | - <i>evaluare practică / orală</i><br>- probe de evaluare formativă<br><b>Obligatoriu:</b> (caiet de lucrări practice și test docimologic)<br><b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.) | 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 |
|                  | Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe                             | Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe                                  |

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

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

|                                           |                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                           |                                                   |
| Data aprobării în consiliul<br>facultății | Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului |
|                                           |                                                   |

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                    |           |   |                   |            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------|------------|
| Denumirea disciplinei | FITNESS                                                                                            |           |   |                   |            |
| Anul de studiu        | II                                                                                                 | Semestrul | 4 | Tipul de evaluare | Verificare |
| Regimul disciplinei   | Categorია formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC - complementară   |           |   |                   | DS         |
|                       | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>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 | CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>CP5. Pregătește conținutul lecției<br>CP9. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate<br>CP12. Însușește elevii în excursii didactice |
| Competențe transversale | CT1. Competențe sociale și de comunicare                                                                                                                                                         |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                                                        | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul explică bazele fitness-ului, tehnicile de execuție a exercițiilor pe grupe musculare, principiile alimentației sănătoase. Studentul/Absolventul practică și cunoaște sporturi de combat, definește principiile de bază ale autoapărării, diferitele tehnici și strategii de autoapărare. | Studentul/Absolventul:<br>8.1. Aptitudini: Creează și conduce sesiuni de antrenament de fitness, motivează participanții.<br>8.2. Execută procedee specifice sporturilor de combat și tehnici de autoapărare în mod eficient, identifică situații de risc și de reacție adecvată. | Studentul/Absolventul:<br>8.1.1. Monitorizează progresul personal și realizează un program personalizat<br>8.2.1. Participă la activități de combat, gestionează sesiuni de autoapărare și promovează importanța siguranței personale în viața de zi cu zi |

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

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



## 7. Conținuturi

| Curs                                                          | Nr. ore | Metode de predare                               | Observații                                                |
|---------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Scurt istoric al educației fizice și sportului                | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 5-13 + PPT (pus la dispoziție)         |
| Educația fizică și sportul fenomen social                     | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 14-20 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Noțiuni terminologice specifice educației fizice și sportului | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 21-24 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Fitness-ul. Definiție și caracteristici. Clasificări.         | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 24-37 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Fitness-ul. Componente                                        | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 38-62 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Elemente de anatomia și fiziologia efortului                  | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 63-74 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Metode de lucru pentru îmbunătățirea condiției fizice         | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 75-78 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Calitățile motrice forța și rezistența                        | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 78-81, 82-83 + PPT (pus la dispoziție) |
| Calitatea motrică – viteză                                    | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 81-82 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Calitățile motrice - îndemânare și mobilitate.                | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 83-86 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Exerciții calistenice                                         | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 86-88 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Pregătirea în condiții diverse                                | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 88-93 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Evaluarea condiției fizice                                    | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 94-97 + PPT (pus la dispoziție)        |
| Generalități, probe de evaluare a condiției fizice            | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația) | Bibliografie 5. p. 98-105 + PPT (pus la dispoziție)       |
| Baterii de teste pentru evaluarea condiției fizice            | 2       | Verbale<br>(expunerea, explicația,              | Bibliografie 5. p. 106-118 + PPT                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |              |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | conversația) | (pus la dispoziție) |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |              |                     |
| 1.Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. (pus la dispoziție de titularul cursului)<br>2.Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a> . (pus la dispoziție de titularul cursului)<br>3.Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. (accesibilă la Biblioteca USV)<br>4.Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>5.Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>6.Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. (pus la dispoziție de titularul cursului) |  |              |                     |
| <b>Bibliografie minimală</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |              |                     |
| 1. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>2. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 (accesibilă la Biblioteca USV)<br>3. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005 (pus la dispoziție de titularul cursului)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |              |                     |

| Aplicații (Lucrări practice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nr. ore | Metode de predare                                                      | Observații               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 11-18 |
| Handbal – Consolidarea procedeelor tehnicii specifice jocului în atac (prindere-pasare, dribling, aruncare) și în apărare (scoaterea mingii din dribling, atacarea brațului de aruncare, blocarea mingilor); Consolidarea elementelor de tactică individuală specifice jocului în atac (demaraj, pătrundere, depășire) și apărare (maraj, închiderea culoarului de pătrundere, contracararea depășirii). Joc bilateral | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 19-22 |
| Volei - Consolidarea procedeelor tehnicii specifice (preluarea din serviciu cu două mâini de jos, ridicarea înaltă, lovitura de atac, organizarea celor trei lovituri, lovitura de atac pe direcția elanului, blocajul individual). Joc bilateral.                                                                                                                                                                     | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 23-25 |
| Dezvoltarea condiției fizice individuale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)             | Bibliografie 4. p. 26-32 |
| Fotbal - Consolidarea procedeelor tehnicii specifice jocului în atac (protejarea mingii, driblingul) și în apărare (deposedarea adversarului). Consolidarea elementelor de tactică individuală specifice jocului în atac (demaraj, depășire) și apărare (maraj, dublaj). Joc bilateral.                                                                                                                                | 2       | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 33-34 |
| Baschet - Consolidarea procedeelor tehnicii specifice jocului în atac (prindere-pasare, dribling, aruncare) și în apărare (scoaterea mingii din dribling). Consolidarea elementelor de tactică individuală specifice jocului în atac (demaraj, pătrundere, depășire) și apărare (maraj, închiderea culoarului de                                                                                                       |         | intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 35-36 |

|                                                                                                                                |   |                                                                              |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| pătrundere). Joc bilateral.                                                                                                    | 2 |                                                                              |                          |
| Jogging, alergare – consolidarea, perfecționarea deprinderilor motrice de bază.                                                | 2 | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 37-38 |
| Sporturi de combat - Consolidarea procedeele tehnice specifice în atac și apărare. Consolidarea procedeele tehnice prin luptă. | 2 | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice (exersarea, competiția) | Bibliografie 4. p. 39-40 |
| Dans - Învățarea / Consolidarea pașilor de dans popular / latino / de societate.                                               | 2 | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice (exersarea)             | Bibliografie 4. p. 41-42 |
| Jocuri de mișcare - Consolidarea bagajului motric.                                                                             | 2 | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice (exersarea)             | Bibliografie 4. p. 43-46 |
| Natație - Consolidarea procedeele de înot craul și spate.                                                                      | 4 | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice (exersarea)             | Bibliografie 4. p. 47-50 |
| Dezvoltare fizică generală. Testarea finală                                                                                    | 2 | intuitive<br>(observarea, demonstrația),<br>practice (exersarea)             | Bibliografie 4. p. 51-52 |

#### Bibliografie

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

#### Bibliografie minimală

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., Fitness (îndrumar practico-metodic), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)

### 8. Evaluare

| Tip activitate   | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de evaluare                                                                                                             | Pondere din nota finală |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs             | - Cunoașterea conceptelor de bază ale fitnessului (CP7, CP10, CP12, CP13, CT1).<br>- Cunoașterea activităților specifice: noțiuni specifice, metode pentru dezvoltarea condiției fizice, pregătire în condiții diverse, evaluarea fitnessului. (CP7, CP10, CP12, CP13, CT1). | - examen scris și oral                                                                                                         | 50%                     |
| Lucrări practice | Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea                                                                                                                                                                                                              | - evaluarea potențialului motric prin probe de control<br>- probe de evaluare formativă (conceperea și susținerea unui proiect | 50%                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |                                                                                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | condiției fizice și participare activă (CP7, CP10, CP12, CP13, CT1). | de lecție - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere) |  |
| <p>Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.</p> |                                                                      |                                                                                                                           |  |

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

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

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Facultatea          | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT    |
| Departamentul       | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT    |
| Domeniul de studii  | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT    |
| Ciclul de studii    | LICENȚĂ                     |
| Programul de studii | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ |

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                     |           |    |                   |     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|-------------------|-----|
| Denumirea disciplinei | TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT                                                         |           |    |                   |     |
| Anul de studiu        | II                                                                                                  | Semestrul | IV | Tipul de evaluare | E   |
| Regimul disciplinei   | Categoriza formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |    |                   | DS  |
|                       | Categoriza de opționalitate a disciplinei:<br>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/<br>Lucrări practice | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 56 | Curs | 28 | Seminar |  | Laborator/<br>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<br>CP3.Asigură gestionarea colectivului de elevi<br>CP10.Supervizează activități extracurriculare<br>CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări |
| Competențe transversale          | CT2. Competențe de autoconducere                                                                                                                                                              |

### 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:<br>1.1.Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului.<br>1.2. Execută eficient diferite stiluri de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății. | Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea părților de schi.<br>1.2.1.Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament. |
| Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății.                         | 1.3. Organizează activități motrice de timp liber și utilizează busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate.                                                                                                                                              | 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.                                                                                                                            |
| Studentul/Absolventul cunoaște metodele pentru dezvoltarea calităților motrice și evaluarea acestora.                                         | 1.4.Are abilitatea de a descrie și executa exerciții pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice.                                                                                                                                                                | 1.4.1.Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice.                                                                                                                                                                  |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Formarea competențelor teoretice și practice necesare pentru însușirea tehnicii corecte a procedeele de înot, dezvoltarea capacităților motrice și a adaptărilor funcționale la mediul |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | acvatic, precum și aplicarea cunoștințelor dobândite în scop recreativ, educativ și de salvare. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Conținutul predării și învățării

| Curs-28 ore                                                                                                                                                                                                                      | Nr. ore | Metode de predare                                                   | Observații                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| C1 Prezentarea fișei disciplinei. Noțiuni de fundamentare teoretică. Influența înotului asupra organismului                                                                                                                      | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 6-12                 |
| C2 Bazele tehnice ale înotului. Legile plutirii și ale înaintării în apă. Elementele tehnice fundamentale înotului. Alunecarea                                                                                                   | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 6-12                 |
| C3 Modificarea rezistenței și a portanței hidrodinamice în funcție de viteze de înot. Modificarea forțelor hidrodinamice în funcție de poziția și grosimea corpului. Influența valurilor și a curenților asupra vitezei de înot. | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 6-12                 |
| C4 Adaptări funcționale și efecte profilactice ale activității în apă                                                                                                                                                            | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [3]p.1-9                    |
| C5 Tehnica înotului craul- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                  | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 16, 84-87<br>[2]p.49 |
| C6 Tehnica înotului spate- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                  | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 30-41<br>[2]p.57     |
| C7 Tehnica înotului bras- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                   | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 49-57-<br>[2]p.63    |
| C8 Tehnica înotului future- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                 | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 42-48<br>[2]p.67     |
| C5 Metodica înotului craul- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                 | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 84-87                |
| C6 Metodica înotului spate- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                 | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 88-90                |
| C7 Metodica înotului bras- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                  | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 91-92                |
| C8 Metodica înotului future- întoarceri, starturi                                                                                                                                                                                | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 90-92                |
| C13 Jocurile în apă (clasificarea jocurilor în apă, metoda folosirii jocurilor în apă, beneficii)                                                                                                                                | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [3]p.112-124                |
| C14 Înotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec Noțiuni generale despre Jocul de Polo, Înotul sincron, Săriturile în apă                                                                                                      | 2       | Curs interactiv cu suport power-point. Brainstorming. Peer-teaching | [1] p. 94                   |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                |         |                                                                     |                             |
| 1. Rață E. Teoria și practica în sporturile de apă: înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014                                                                                                                       |         |                                                                     |                             |
| 2. Stoica Alina Mihaela, Înot-fundamente teoretice și practico-metodice pentru studenții Universității din București, Editura Universității din București, 2013                                                                  |         |                                                                     |                             |
| 3. Botnarenco T. Rîșneac B., Manual de înot pentru elevi, Editura Chișinău, 2013                                                                                                                                                 |         |                                                                     |                             |

| Lucrări practice 28 ore                                                                                                 | Nr. ore | Metode de predare                                                   | Observații  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| LP 1 Acomodare subacvatică, jocuri în apă                                                                               | 2       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual. | [1] P.14-19 |
| LP 2 Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică                                                            | 2       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1] P.20-25 |
| LP 3 Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.                      | 2       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1] P.26-32 |
| LP 4 Repetarea procedurii craul                                                                                         | 2       | Explicație, demonstrație, repetare                                  | [1] P.16-37 |
| LP 5 Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate. Verificare formativă | 2       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1] P.33-38 |
| LP 6 Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras                         | 2       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual, | [1] P.41-54 |
| LP 7 Repetarea procedurii bras                                                                                          | 2       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1] P.41-54 |
| LP 8 Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture;                                                                     | 2       | Explicație, demonstrație, repetare,                                 | [1] P.56-68 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                       |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| Mișcări de înaintare executate cu brațele fute<br>verificare formativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | feedback imediat și individual                                        |              |
| LP 9 Startul și întoarcerea în procedeul craul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | Explicație, demonstrație, repetare,<br>feedback imediat și individual | [2 ] P.53-57 |
| LP 10 Startul și întoarcerea în procedeul spate.<br>Verificare formativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | Explicație, demonstrație, repetare,<br>feedback imediat și individual | [2] P.60-63  |
| LP 11 Startul și întoarcerea în procedeul bras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | Explicație, demonstrație, repetare,<br>feedback imediat și individual | [2] P.66-68  |
| LP 12 Startul și întoarcerea în procedeul fluture                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | Explicație, demonstrație, repetare,<br>feedback imediat și individual | [2] P.71-72  |
| LP 13 Inotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec.<br>Verificare formativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | Explicație, demonstrație, repetare,<br>feedback imediat și individual | [2] P.81-96  |
| LP 14 Evaluare sumativă –procedee de înot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                                                                       |              |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                       |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rață E. Teoria și practica în sporturile de apă: înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” Suceava, 2014</li> <li>2. Stoica Alina Mihaela, Înot-fundamente teoretice și practico-metodice pentru studenții Universității din București, Editura Universității din București, 2013, ISBN 978-606-16-0328-2</li> </ol> |   |                                                                       |              |

## 8. Evaluare

| Tip activitate   | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de evaluare                                   | Pondere din nota finală |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentare teoretică- Descrierea și prezentarea teoretică și metodică a elementelor și procedeele tehnice de înot (craul, spate, bras și fluture). CP3, CP7, CP11, CP14, CT3 (cunoștințe, înțelegere, aplicare metodică).30%</li> <li>2. Referat- Elaborarea unui referat pe tema probelor atletice, cu integrarea bibliografiei și a elementelor de analiză critică. (Dezvoltarea capacității de documentare, sinteză și exprimare scrisă). 20%</li> </ol>                                                                                          | Examen-prezentare orală                              | 50 %                    |
| Lucrări practice | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstrare tehnică- Capacitatea de a executa corect și de a demonstra toate elementele și procedeele de înot. CP3, CP7, CP11, CP14, CT3 – (aplicarea cunoștințelor în practică, utilizarea corectă a tehnicii, adaptarea execuției) 30%</li> <li>2. Caiet de înot- Elaborarea unui caiet complet de înot care să conțină descrierea tehnică și metodică a procedeele de înot, cu respectarea structurii și terminologiei de specialitate. (Dezvoltarea competențelor metodic-organizatorice, capacitatea de sinteză și documentare.) 20%</li> </ol> | Verificare practică-verificare formativă și sumativă | 50%                     |

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

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

## 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 | APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ                                                      |           |    |                   |     |
| Anul de studiu        | II                                                                                                 | Semestrul | IV | Tipul de evaluare | C   |
| Regimul disciplinei   | Categorია formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |    |                   | DS  |
|                       | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |           |    |                   | DOB |

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

|                                                          |    |      |   |         |   |                                |    |         |   |
|----------------------------------------------------------|----|------|---|---------|---|--------------------------------|----|---------|---|
| I a) Număr de ore pe săptămână                           | 4  | Curs | - | Seminar | - | Laborator/<br>Lucrări practice | 4  | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 56 | Curs | - | Seminar | - | Laborator/<br>Lucrări practice | 56 | Proiect | - |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Distribuția fondului de timp pe semestru | ore |
| II.a) Studiu individual                  | 40  |
| II.b) Tutoriat (pentru ID)               |     |
| III. Examinări                           | 4   |
| IV. Alte activități (precizați):         |     |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)  | 44  |
| Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV) | 100 |
| Numărul de credite                           | 4   |

### 4. Competențe specifice acumulate

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/generale | C1 Repetarea principalelor procedee de înot;<br>C2 Formarea deprinderilor necesare practicării și inițierii sporturilor acvatice ;<br>C3 Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într -un mod plăcut a activităților nautice<br>C4 Însușirea sistemului de cunoștințe privind salvarea de la înec. |
| Competențe transversale          | CT1. Identificarea rolului și a responsabilității în cadrul grupului de lucru                                                                                                                                                                                                                                    |

### 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:<br>1.1.Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului. | Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi. |
| Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății.                                          | 1.2. Execută eficient diferite stiluri de înot și își îmbunătățește performanța personală.                                                        | 1.2.1.Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament.                                                                                            |
| Studentul/Absolventul cunoaște tehnici de orientare, cunoaște mediul înconjurător, organizează activități motrice de timp liber și planifică trasee turistice. | 1.3. Organizează activități motrice de timp liber și utilizează busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate.                       | 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.                                  |
| Studentul/Absolventul cunoaște metode pentru dezvoltarea calităților motrice și evaluarea acestora.                                                            | 1.4.Are abilitatea de a descrie și executa exerciții pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice.                                         | 1.4.1.Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice pentru dezvoltarea și evaluarea calităților motrice.                                                                        |

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



|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Formarea competențelor teoretice și practice necesare pentru însușirea corectă a tehnicilor de înot, dezvoltarea capacităților motrice și adaptărilor funcționale la mediul acvatic, precum și aplicarea cunoștințelor în scop recreativ, educativ și de salvare. |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Conținutul predării și învățării

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

| Aplicații practice 56 ore                                                                                                                             | Nr. ore | Metode de predare                                                   | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| AP 1 Acomodare subacvatică, jocuri în apă. Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică                                                    | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual. | [1,2,3]    |
| AP 2 Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.                                                    | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [2,3]      |
| AP 3 Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate<br>Repetarea procedurii craul                       | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [2,3]      |
| AP 4 Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras<br>Repetarea procedurii spate                         | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [2,3]      |
| AP 5 Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture<br>Repetarea procedurii bras                    | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [2,3]      |
| AP 6 Înotul activitate de recreere, programe de exerciții (I) Repetarea procedurii pentru evaluare formative.                                         | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual, | [1,2,3]    |
| AP 7 Înotul activitate de recreere, programe de exerciții (II)                                                                                        | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 8 Înotul activitate de recreere, programe de exerciții (III)                                                                                       | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 9 Înotul utilitar pentru salvare, tehnici de transport și remorcare; noțiuni de prim ajutor și resuscitare cardio-respiratorie. Evaluare formativă | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 10 Înotul pe grupe de vârstă (4-5 ani)-participare active (I)                                                                                      | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 11 Înotul pe grupe de vârstă (6-8 ani)-participare active (I)                                                                                      | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 12 Înotul pe grupe de vârstă (9-10 ani)-participare active (I)                                                                                     | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 13 Înotul pe grupe de vârstă (12-14 ani)-participare active (I) Evaluare formative.                                                                | 4       | Explicație, demonstrație, repetare, feedback imediat și individual  | [1,2,3]    |
| AP 14 Verificare sumativă (evaluare finală – probe practice și teoretice).                                                                            | 4       |                                                                     |            |

### Bibliografie minimală recomandată

1. Asociația Națională a Scafandrilor Profesioniști și Salvamarilor din România-Manualul Salvamarului, 2016.
2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
3. Botnarenco T., Diacenco E., Scorțenschi D, Înotul pentru copii, Ghid metodic, Editura Chișinău, 2021

## 8. Evaluare

| Tip activitate     | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de evaluare                                 | Pondere din nota finală |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                  | -                       |
| Aplicații practice | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstrare tehnică a procedurilor de înot<br/>Capacitatea de a executa corect toate procedurile de înot: craul, spate, fluture, inclusiv întoarceri și starturi. Evaluarea se face pe: poziția corpului, coordonarea brațe-picioare, respirație, alunecare și aplicarea tehnicii corecte. 30%</li> <li>2. Caiet de înot- Elaborarea unui caiet complet de înot, care să conțină: descrierea tehnică și metodică a fiecărui procedeu, structura lecției, terminologie corectă. Se evaluează claritatea, corectitudinea și completitudinea informațiilor. 20%</li> </ol> | Verificare formativă și sumativă-Evaluare practică | 100%                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>3. Activitate de recreere și aplicații de salvare- Participarea activă la exerciții recreative și aplicații de salvare: tehnici de transport și remorcare, adaptarea execuției la grup, respectarea regulilor de siguranță. 20%</p> <p>4. Adaptarea activităților pe grupe de vârstă- Capacitatea de a organiza și adapta exercițiile conform vârstei și nivelului participanților (4-14 ani), corectarea greșelilor și implicarea activă a copiilor în exerciții. 30%</p> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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       | -                                                           | Asistent univ.dr. Burac Dana Gioconda                            |

| 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 |                                                                                                    |           |   |                   |          |
| Anul de studiu        | 2                                                                                                  | Semestrul | 4 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei   | Categorია formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |   |                   | DS       |
|                       | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA – facultativă |           |   |                   | DOB      |

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

|                                                          |    |      |  |         |  |                                |    |         |  |
|----------------------------------------------------------|----|------|--|---------|--|--------------------------------|----|---------|--|
| I a) Număr de ore pe săptămână                           | 2  | Curs |  | Seminar |  | Laborator/<br>Lucrări practice | 2  | Proiect |  |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 28 | Curs |  | Seminar |  | Laborator/<br>Lucrări practice | 28 | 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;<br>CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări;<br>CP14. Evaluează progresul școlar al elevilor. |
| Competențe transversale          | CT2. Își asumă responsabilitatea.                                                                                                                              |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate. Studentul/Absolventul este familiarizarea cu sistemul educațional și metodologiile didactice. Studentul/Absolventul explică structurile și funcționarea bazelor de agrement, tipurile de activități disponibile și reglementările de siguranță. Studentul/Absolventul realizează coregrafii de gimnastică aerobă, înțelege beneficiile pentru sănătate și structura unei sesiuni de antrenament. | Studentul/Absolventul:<br>Creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă.<br>Aplică strategiile didactice în practică, gestionează un grup de elevi.<br>Colaborează eficient cu echipele de lucru și clienții pentru a asigura o experiență plăcută și sigură în cadrul bazei de agrement.<br>Creează și conduce sesiuni de aerobă, demonstrând corect exercițiile. | Studentul/Absolventul:<br>Evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor.<br>Gestionează timpul și a resursele didactice în cadrul stagiului.<br>Evaluează feedback-ul participanților și propune îmbunătățiri pentru activitățile desfășurate.<br>Descrie managementul unei baze de agrement, inclusiv organizarea de evenimente și gestionarea diverselor activități recreative.<br>Are capacitatea de a evalua progresul participanților și de a adapta programele de exerciții. |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Studentul trebuie să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării, să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării, să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării, să gestioneze colectivul de elevi și să le evalueze progresul, să cunoască diverse tehnici de predare și să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.CP3, CP11, CP14, CT2. |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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. Organizarea și planificarea activității<br>a) Despre completarea caietului de practică<br>b) Reguli și norme de protecția muncii. Datele personale ale studentului.<br>c) Informații preliminare privind baza și a zona de practică<br>d) Echipamente, certificare și adeverințe specifice.                                                                                                                                                                                 | 2 ore   | Verbale<br>(expunerea, explicația, conversația)                                         | Bibliografie<br>1. Cap I<br>Pg.3-9      |
| 2. Organizarea deplasării spre baza de agrement<br>a) Condiții specifice de siguranță în deplasare<br>b) Locurile de popas și activități specifice<br>c) Protejarea mediului înconjurător                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 ore   | Intuitive<br>(observarea – metoda acvariului)                                           | Bibliografie<br>1. Cap I<br>Pg.10-15    |
| 3. Cunoașterea bazei de agrement.<br>a) Aspecte generale. Impresii personale. Prezentarea colaboratorilor<br>b) Tabel cu temele activităților propuse, mod de completare<br>c) Orarul activităților studentului<br>d) Desfasurarea activității în baza de agrement<br>e) Tabel de observare și notare a activităților desfășurate în baza<br>f) Condiții de promovabilitate<br>g) Sarcinile studentului. Activități și ateliere<br>h) Participarea la activități demonstrative | 2 ore   | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială<br>(Metoda KOLB)                                | Bibliografie<br>1. Cap II<br>Pg. 15- 28 |
| 4. Activități didactice<br>a) Ce este agrementul. Cunoașterea tipului de bază de agrement, a serviciilor oferite<br>b) Baze de agrement în România<br>c) Prezentare generală a bazelor de agrement<br>d) Ce sunt bazele de agrement. Caracteristici generale<br>e) Structura și clasificare. Prezentare unei baze la alegere                                                                                                                                                   | 2 ore   | Metoda piramidei<br>(bulgarele de zăpadă)<br>Metoda Icebreak<br>(spărgătorul de gheață) | Bibliografie<br>1. Cap II<br>Pg.28-36   |
| 5. Activități didactice demonstrative<br>a) Informații privind completarea fișei de observație a activității demonstrative<br>b) Fișă de observație asupra activității demonstrative                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore   | Brainstorming<br>Lucrul în grupe mici                                                   | Bibliografie<br>1. Cap III<br>Pg. 36-42 |
| 6. Prezentarea unei zone de agrement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore   | Intuitive                                                                               | Bibliografie                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                 |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| a) Ce este o zona de agrement<br>b) Zone de agrement in Romania                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | (observarea – metoda acvariului)                                                | 1. Cap III<br>Pg. 42- 47                 |
| 7. Activități de observare, simulare și analiză<br>a) Asistente la activitati<br>b) Fise de observare si notare a activitatilor desfasurate in baza<br>c) Asistențe la activitățile susținute de colegi<br>d) Activități didactice demonstrative<br>e) Sugestii metodice pentru întocmirea fișei de observație                                                       | 2 ore | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială (Metoda KOLB)                           | Bibliografie<br>1. Cap IV<br>Pg. 47 -52  |
| 8. Jocuri si activitati specifice bazelor de agrement<br>a) Pezentarea jocurilor – aspecte generale, structura<br>b) Tipuri de jocuri si obietive specific                                                                                                                                                                                                           | 2 ore | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)                                          | Bibliografie<br>1. Cap IV<br>Pg. 52 – 60 |
| 9. Activități de observare, simulare și analiză<br>a) Activitati si observatii<br>b) Observații asupra activității didactice susținute de colegi<br>c) Activități susținute de student. Propunuri personale, prezentare                                                                                                                                              | 2 ore | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)                                         | Bibliografie<br>1. Cap IV<br>Pg. 60 – 68 |
| 10. Activități de observare, simulare și analiză<br>a) Activitati si observatii<br>b) Activității didactice susținute de colegi<br>c) Activități susținute de student - lecții de probă                                                                                                                                                                              | 2 ore | Intuitive (observarea – metoda acvariului)                                      | Bibliografie<br>1. Cap IV<br>Pg. 68 – 75 |
| 11. Baze de agrement cu scop de instruire si dezvoltare personală.<br>a) Organizarea grupelor de studiu<br>b) Propuneri de activitati ale studentului<br>c) Observații asupra activității propuse de colegi                                                                                                                                                          | 2 ore | Învățarea experiențială (Metoda KOLB)<br>Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) | Bibliografie<br>1. Cap V<br>Pg. 76 -83   |
| 12. Consiliere și orientare<br>a) Lecții de consiliere și orientare specifice bazelor de agrement<br>b) Fișă de autoevaluare a studentului<br>c) Fișă de studiu                                                                                                                                                                                                      | 2 ore | Intuitive (observarea – metoda acvariului)                                      | Bibliografie<br>1. Cap V<br>Pg. 83 – 92  |
| 13.Lectii finale<br>a) Susținerea de activități de probă, pe baza parametrilor stabiliți în fișa de apreciere;<br>b) Susținerea activității finale (culturale, de educație fizică și sportivă)<br>c) Proiectul de organizare. Propuneri personale<br>d) Sugestii metodice pentru întocmirea unui plan de lecție<br>e) Evaluarea activității personale. Autoevaluarea | 2 ore | Învățarea experiențială (Metoda KOLB)<br>Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) | Bibliografie<br>1. Cap VI<br>Pg. 95- 103 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                            |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 14. Lectii finale.<br>a) Susținerea de activități de probă, pe baza parametrilor stabiliți în fișa de apreciere;<br>b) Susținerea activității finale (culturale, de educație fizică și sportivă)<br>c) Aprecierea colectivului<br>d) Caracterizarea clasei<br>e) Fișa individuală de evidență a rezultatelor<br>f) Concluzii finale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore | Intuitive (observarea – metoda acvariului) | Bibliografie<br>1. Cap VI<br>Pg. 105- 112 |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                            |                                           |
| 1. Pricop G. - Caiet de lucrari practice pentru stagiul de practica in baze de agrement -Note de curs<br>2. Pricop G. 2014, Caiet de practică în unități de învățământ, Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava, 138 pagini, ISBN 978-973-66-437-3<br>3. Pricop G., LEUCIUC FLORIN, (2015), Caietul antrenorului de jocuri sportive, Editura Absolvent Plus, Suceava, 177 pagini, ISBN 978-606-93987-7-7<br>4. Pricop G., 2015, Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava, 225 pagini, ISBN 978-973-666-449-6<br>5. Pricop G., 2015, Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 92 pagini, ISBN 978-606-93987-6-0<br>6. Popescu, A. (2019). <i>Ghidul Planificării Evenimentelor în Spații de Agrement</i> . Editura Educațională.<br>7. Radu, M. (2021). <i>Managementul Bazei de Agrement: Teorie și Practică</i> . Editura Sport-Turism.<br>8. Ionescu, L. (2020). <i>Managementul Activităților Recreative în Baze de Agrement</i> . Editura Sport și Educație.<br>9. Neagu, C. (2018). <i>Strategii pentru Implementarea Activităților de Agrement</i> . Editura Universitară.<br>10. Dumitru, F. (2022). <i>Evaluarea Programelor de Agrement: Metodologie și Aplicații</i> . Editura Academica.<br>11. Stanescu, R. (2023). <i>Instrumente și Tehnici de Evaluare în Activități Recreative</i> . Editura Didactică și Pedagogică |       |                                            |                                           |

#### 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                   | Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |
| Seminar                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |
| Laborator/<br>Lucrări practice | Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate.<br>Exersarea și demonstrarea izolat și în structuri tehnico-tactice a elementelor și procedeelor tehnico-tactice. (CP3, CP11, CP14, CT2.) | VERIFICARE ORALA<br>- <i>suținerea de activități de probă cu tematică specificată</i><br>- portofoliu<br><b>Obligatoriu:</b> caiet de lucrări practice și test docimologic<br><b>Una la alegere:</b><br>referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc. | 50%<br>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,<br>semnătura titularului de curs | Grad didactic, nume, prenume,<br>semnătura titularului de aplicație |
|                  | Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe                                | Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe                                     |

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

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

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

**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

|                     |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| Facultatea          | <b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> |
| Departamentul       | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Domeniul de studii  | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Ciclul de studii    | <b>LICENȚĂ</b>                                |
| Programul de studii | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>            |

**2. Date despre disciplină**

|                       |                                                                                                    |           |   |                   |                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------|-----------------|
| Denumirea disciplinei | <b>EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE</b>                                                              |           |   |                   |                 |
| Anul de studiu        | II                                                                                                 | SEMESTRUL | 3 | Tipul de evaluare | <b>Colocviu</b> |
| Regimul disciplinei   | Categorია formativă a disciplinei                                                                  |           |   |                   | DS              |
|                       | DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară                                        |           |   |                   |                 |
|                       | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |           |   |                   | DOB             |

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

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

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| II Distribuția fondului de timp pe semestru: | ore |
| II a) Studiul individual                     | 30  |
| II b) Tutoriat (pentru ID)                   |     |
| III Examinări                                | 3   |
| IV Alte activități (precizați):              |     |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Total ore studiu individual II (a+b+c+d) | 33 |
| Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)     | 75 |
| Numărul de credite                       | 3  |

**4. Competențe specifice acumulate**

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

**5. Rezultatele învățării**

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



|  |                                                         |                                                                                                                                                                          |
|--|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | specifice sporturilor de iarnă (patinaj și schi alpin). | exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.<br>4.3.2. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților. |
|--|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

**7. Conținuturi**

| 8.1. Curs                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                       | Obs.                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ANUL II - SEMESTRUL 3- curs 28 ore                                                                           |         |                                                                         |                                                                   |
| 1. Prezentarea conținutului disciplinei<br>Caracteristici generale ale expresiei corporale                   | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.5-9, (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).  |
| 2. Conținutul și mijloacele expresiei corporale                                                              | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.10, (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).   |
| 3. Caracteristici, componente și conținutul dansului                                                         | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.24-29 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție). |
| 4. Acompaniamentul muzical, definiție, caracteristici;<br>Noțiuni de bază ale expresivității muzicale        | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.31 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 5. Corespondența dintre mișcare și acompaniamentul muzical                                                   | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.36 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 6. Dansul sportiv din perspectiva competițională; caracteristici generale ale dansului sportiv competițional | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.38 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 7. Poziții și mișcări specifice în dansul sportiv                                                            | 2       | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.40 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                         |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 8. Poziții și mișcări specifice în dans sportiv (poziția de plecare, poziția închisă, poziția de promenadă, poziția exterioară )                                                                                                                                                                                                               | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.40 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 9. Dansuri din secțiunea standard-considerații generale                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.66 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 10. Valsul lent - noțiuni teoretice și metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.68 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 11. Valsul vienez - noțiuni teoretice și metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.74 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 12. Tango - noțiuni teoretice și metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.79 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).    |
| 13. Dansuri din secțiunea Latino - Americană: Samba, Cha – cha - cha - noțiuni teoretice și metodice                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.91-99 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție). |
| 14. Euritmia – formă de exprimare artistică                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare power point. | Bibliogr.1. p.124 (pus la dispoziție), PPT (pus la dispoziție).   |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                         |                                                                   |
| 1. <b>DOBRESCU, T., (2006)</b> , Expresie corporală, dans și euritmie, Editura Pim, Iași<br>2. <b>MAGYAR E., HAVAȘ B., (1957)</b> , Exerciții de bază în dansul clasic, Editura de stat pentru imprimare și publicații, București<br>3. <b>MAGYAR E., MATEI G., (1965)</b> , Curs de dans, Comitetul de stat pentru cultură și artă, București |   |                                                                         |                                                                   |
| <b>Bibliografie minimală</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                         |                                                                   |
| 1. <b>DOBRESCU, T., (2006)</b> , Expresie corporală, dans și euritmie, Editura Pim, Iași                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                         |                                                                   |

| <b>8.2. Aplicații (Seminar / laborator )</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | Nr. de ore | Metode de predare                                               | Observații                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lucrări practice</b><br>– 14 ore = Sem VI<br><b>Lecția 1:</b><br>Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans:<br>Pozițiile brațelor și picioarelor din dansul clasic<br>Vals Vinez - Pasul de bază și întoarceri.                                                                           | 2          | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.2, p.20-25 (pus la dispoziție).<br>Bibliogr.1., p.77(pus la dispoziție) |
| <b>Lecția 2:</b><br>Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans:<br>Repetarea pozițiilor brațelor și picioarelor din dansul clasic<br>Exerciții specifice dansului clasic pe mijlocul sălii: port de bras, plie, battement tendu, battement jette.<br>Vals Lent - Pasul de bază și întoarceri. | 2          | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.2, p.26 (pus la dispoziție).<br>Bibliogr.1., p.71(pus la dispoziție)    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                 |                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lecția 3:</b><br>Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans:<br>Repetarea exercițiilor specifice dansului clasic pe mijlocul sălii: port de bras, plie, battement tendu, battement jette.<br>Tango - Pasul de bază și pasul de promenadă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.2, p.28 (pus la dispoziție).<br>Bibliogr.1., p.82(pus la dispoziție) |
| <b>Lecția 4:</b><br>Sisteme de acționare specifice pregătirii pentru dans:<br>Repetarea exercițiilor specifice dansului clasic pe mijlocul sălii: port de bras, plie, battement tendu, battement jette.<br>Cha cha cha - Pasul de bază și întoarceri;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.1., p.101-102(pus la dispoziție)                                     |
| <b>Lecția 5:</b><br>Repetarea pașilor de bază de vals vienez și întoarceri, deplasări, individual și pe perechi<br>Realizarea unei coregrafii de vals vienez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.1., p.77(pus la dispoziție)                                          |
| <b>Lecția 6:</b><br>Repetarea pașilor de bază de vals lent, întoarceri, deplasări, individual și pe perechi<br>Realizarea unei coregrafii de vals lent                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.1., p.71(pus la dispoziție)                                          |
| <b>Lecția 7</b><br>Repetarea pașilor de bază de tango întoarceri, deplasări, individual și pe perechi<br>Realizarea unei coregrafii;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea | Bibliogr.1., p.82(pus la dispoziție)                                          |
| <b>Bibliografie:</b><br>1. <b>DOBRESCU, T., (2006)</b> , Expresie corporală, dans și euritmie, Editura Pim, Iași<br>2. <b>DRAGOMIR, P., SCARLAT, E., (2004)</b> , Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare, Editura Didactică și Pedagogică, București<br>3. <b>JIPA I., (1972)</b> , Lecții de gimnastică modernă, Editura Stadion, București<br>4. <b>LUCA A., (1998)</b> , Gimnastica în școală, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași<br>5. <b>SIMA I., (1980)</b> , Gimnastică ritmică curs de bază, Editura I.E.F.S., București<br>6. <b>STOENESCU, G., (1978)</b> , Gimnastica ritmică modernă, Editura Sport-Turism, București |   |                                                                 |                                                                               |

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

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

**9. Evaluare**

| Tip activitate | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                       | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Curs           | - Cunoașterea conceptelor de bază ale expresiei corporale, dansului și euritmiei (CP2,CP3,CP 5, CP13)<br>- Cunoașterea conținutului de mijloace de dans sportiv (CP2,CP3,CP5, CP 13, CT 2) | - examen scris     | 50%                     |

## Anexa 1. Fișa disciplinei R40 – F01

|                  |                                                                                                                                                                     |                       |     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----|
|                  | - Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a dansurilor sportive (CP 2, CP 3, CP 5, CP 13)<br>- Cunoașterea mijloacelor de dans sportiv (CP2, CP3, CP 5, CT2) |                       |     |
| Lucrări practice | Prezentarea unei coregrafii impuse de profesor, alcătuită din pașii de dans studiați (vals Vienez, vals lent, tango, cha-cha-cha), executată pe perechi.            | - colocviu individual | 50% |

|                   |                               |                                  |
|-------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Data completării  | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
| <b>17.09.2025</b> |                               |                                  |

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Data avizării     | Semnătura responsabilului de program |
| <b>17.09.2025</b> |                                      |

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| <b>17.09.2025</b>            |                                       |

|                                        |                     |
|----------------------------------------|---------------------|
| Data aprobării în consiliul facultății | Semnătura decanului |
| <b>17.09.2025</b>                      |                     |

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                     |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| Facultatea          | <b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> |
| Departamentul       | <b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>            |
| Domeniul de studii  | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Ciclul de studii    | <b>LICENȚĂ</b>                                |
| Programul de studii | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>            |

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                    |           |     |                   |            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------------|------------|
| Denumirea disciplinei | <b>GIMNASTICA ÎN KINETOTERAPIE ȘI MODELARE CORPORALĂ</b>                                           |           |     |                   |            |
| Anul de studiu        | II                                                                                                 | Semestrul | III | Tipul de evaluare | Verificare |
| Regimul disciplinei   | Categoria formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |     |                   | DS         |
|                       | Categorii de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |           |     |                   | DOP        |

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

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

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Distribuția fondului de timp pe semestru | ore |
| II.a) Studiu individual                  | 80  |
| II.b) Tutoriat (pentru ID)               |     |
| III. Examinări                           | 3   |
| IV. Alte activități (precizați):         |     |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)  | 83  |
| 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.Respectă sănătatea, bunăstarea și siguranța<br>CP3.Evaluează condițiile fizice ale pacienților<br>CP5.Efectuează evaluarea fizioterapiei<br>CP7.Corectează mișcările potențial dăunătoare<br>CP9-Educare cu privire la prevenirea bolilor<br>CP11.Oferă strategii de tratament pentru provocările sănătății |
| Competențe transversale          | CT2.Utilizează diferite canale de comunicare                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                    | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul cunoaște principiile de elaborare a programelor profilactice prin exercițiu fizic, adaptate vârstei, nivelului funcțional și tipului de risc patologic. | Studentul/Absolventul elaborează planuri de exerciții profilactice și corective;<br>Studentul/Absolventul structurează programe acvatice, cardiorespiratorii, metabolice și musculo-scheletale;<br>Studentul/Absolventul integrează tehnici de masaj, gimnastică profilactică și modelare corporală. | Studentul/Absolventul respectă principiile etice și de securitate în planificarea intervențiilor;<br>Studentul/Absolventul gestionează eficient resursele și timpul;<br>Studentul/Absolventul își asumă responsabilitatea personalizării programelor. |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice gimnasticii AEROBICE și diversificarea mijloacelor în vederea formării capacității de a realiza programe de gimnastică aerobică pentru modelare corporală |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 7. Conținutul predării și învățării

| Curs                                                                                                                                                        | Nr. ore | Metode de predare                                                                                                                                          | Observații                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Mijloacele gimnasticii. Ramurile gimnasticii. Predarea elementelor cu caracter static de mare mobilitate: podul, sfoara;                                 | 2       | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.9-18.<br>(Biblioteca USV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr. 4, p.65- 71,<br>(Biblioteca USV).<br>Bibliogr.8, p.34-39;<br>72-77;80-85(pus la<br>dispoziție) |
| 2. Metodica predării elementelor cu caracter static de forță și echilibru: stând pe omoplați, stând pe cap, stând pe mâini, cumpene.                        | 2       | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.9-18.<br>(Biblioteca USV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr. 4, p.65- 71,<br>(Biblioteca USV).<br>Bibliogr.8, p.34-39;<br>72-77;80-85(pus la<br>dispoziție) |
| 3. Principiile și metodele didactice folosite în gimnastică aerobică.                                                                                       | 2       | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.186<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.191<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție).                                       |
| 4. Metodica predării elementelor cu caracter dinamic din categoria rulărilor și rostogolirilor:                                                             | 2       | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.186<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.191<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție).                                       |
| 5. Terminologia gimnasticii. Bazele generale ale mișcărilor. Descrierea exercițiilor în gimnastică. Reprezentarea grafică a exercițiilor.                   | 2       | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.186<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.191<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție).                                       |
| 6. Metodica alcătuirii complexelor de influențare selectivă a aparatului locomotor (libere, cu partener, cu obiecte portative, la aparatele de gimnastică). | 2       | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.186<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.191<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție).                                       |

|                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. Tipuri de deprinderi și etapele formării deprinderilor motrice în gimnastică                                                                     | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.193<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.199-203<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);   |
| 8. Metodica predării mijloacelor de gimnastică aerobică                                                                                             | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.193<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.199-203<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);   |
| 9. Conținut, structură și indicații metodice cu privire la predarea programelor de gimnastică aerobică.                                             | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.214-220<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);                                                                            |
| 10. Metodica predării pașilor specifici de gimnastică aerobică                                                                                      | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.214-220<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție);                                                                            |
| 11. Metodica predării programelor de gimnastică aerobică pe fond muzical,                                                                           | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.226 -<br>227(BibliotecaUSV)<br>+ PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.231<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție); |
| 12. Sisteme și tehnici de acționare pentru alcătuirea programelor de gimnastică aerobică și aplicarea lor în kinetoterapie și modelare corporală.   | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.226 -<br>227(BibliotecaUSV)<br>+ PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.231<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție); |
| 13. Sisteme și tehnici de acționare pentru consolidarea programelor de gimnastică aerobică și aplicarea lor în kinetoterapie și modelare corporală. | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPt, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.1, p.226 -<br>227(BibliotecaUSV)<br>+ PPT, (pus la<br>dispoziție);<br>Bibliogr.1, p.231<br>(BibliotecaUSV)+<br>PPT, (pus la<br>dispoziție); |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | filme.<br>Observația                                                                                                                                       | dispoziție);                                                                                                                           |
| 14. Sisteme și tehnici de acționare pentru perfecționarea programelor de gimnastică aerobică și aplicarea lor în kinetoterapie și modelare corporală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | Verbale:<br>Prelegerea, Expunerea<br>Explicația<br>Conversația<br>Brainstorming<br>Intuitive: Prezentare<br>planșe, PPT, vizionare<br>filme.<br>Observația | Bibliogr.8.p. 34-75,<br>p.76-128(pus la<br>dispoziție).<br>Bibliogr.1, p.216 -<br>221(Biblioteca<br>USV)+ PPT, (pus la<br>dispoziție); |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| 1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași<br>2. NANU L., DRĂGAN T.M.(2010), Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați<br>3. PETRE PAȚA O., (2015), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1<br>4. PETRE PAȚA O., (2016), Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2<br>5. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.<br>6. POPESCU, G., (2005), Gimnastica Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, București.<br>7. POPESCU, G., (2005), Impact aerob, Editura Elisavaros, București.<br>8. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisavaros, București.<br>9. TUDUSCIUC, I., (1984), Gimnastica sportivă, Editura Sport-Turism, București<br>10. TUDOSCIUC, I., (2001), Gimnastică artistică sportivă, Editura Fundației România de Măine, București<br>11. TALAGHIR, L-GH., (2009), Exerciții de front, ordine și formații, lucrări practice, Editura VALINEX, |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |

| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Nr. ore | Metode de predare                                                                                                              | Observații                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lecția 1. Repetarea și consolidarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală; Bazele generale ale mișcărilor.                                                                                                                                                                                                                            | 2       | Intuitive<br>(observația,<br>demonstrația),<br>Practice (exersarea,<br>repetarea);                                             | Bibliogr.5, p.22-52, (pus<br>la<br>dispoziție)+PPT pus la<br>dispoziție.<br>Bibliogr.1, p. 76-84<br>(Biblioteca USV)                                                           |
| Lecția 2. Metodica predării elementelor acrobatice statice de mobilitate și echilibru<br><input type="checkbox"/> Cumpănă pe un genunchi<br><input type="checkbox"/> Semisfoara<br><input type="checkbox"/> Podul de jos<br>Metodica predării elementelor dinamice<br><input type="checkbox"/> Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit | 2       | Intuitive<br>(observația,<br>demonstrația),<br>Practice (exersarea,<br>repetarea);<br>Specifice:<br>asigurarea și<br>ajutorul; | Bibliogr.3, p.12,<br>(Biblioteca<br>USV), + PPT(pus la<br>dispoziție).<br>Bibliogr.8, p.65-70, (pus<br>la<br>dispoziție)+PPT.<br>Bibliogr.5, p.46, (pus la<br>dispoziție)+PPT. |
| Lecția 3. Metodica predării elementelor acrobatice statice de mobilitate și echilibru<br><input type="checkbox"/> Stând pe omoplați<br><input type="checkbox"/> Cumpănă pe un picior<br><input type="checkbox"/> Sfoara<br>Metodica predării elementelor dinamice<br><input type="checkbox"/> Rostogolirea înapoi din ghemuit în ghemuit   | 2       | Intuitive<br>(observația,<br>demonstrația),<br>Practice (exersarea,<br>repetarea);<br>Specifice:<br>asigurarea și<br>ajutorul; | Bibliogr.3, p.12,<br>(Biblioteca<br>USV), + PPT(pus la<br>dispoziție).<br>Bibliogr.8, p.95, (pus la<br>dispoziție)+PPT (pus la<br>dispoziție).                                 |
| Lecția 4. Metodica predării elementelor acrobatice statice de mare mobilitate:<br><input type="checkbox"/> Podul de jos<br>Metodica predării pașilor de bază de gimnastică aerobică cu rol în profilaxie și modelare corporală.                                                                                                            | 2       | Intuitive<br>(observația,<br>demonstrația),<br>Practice (exersarea,<br>repetarea);<br>Specifice:<br>asigurarea și<br>ajutorul; | Bibliogr.3, p.24<br>(Biblioteca<br>USV)<br>Bibliogr.8., P.46 (pus la<br>dispoziție)<br>Bibliogr.8, p.127, (pus la<br>dispoziție).<br>Bibliogr.8, p.201, (pus la                |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                 | dispoziție).<br>Bibliogr.1.,<br>p.207(Biblioteca USV)                                                                                                                                                    |
| Lecția 5. Metodica alcătuirii programelor de gimnastică aerobică cu rol în profilaxie și modelare corporală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliogr.8, p.72 (pus la dispoziție).<br>Bibliogr.8, p.117(pus la dispoziție).<br>Bibliogr.8, p.145(pus la dispoziție). Bibliogr.3, p.106<br>(Biblioteca USV)<br>Bibliogr. 1, p. 204<br>(Biblioteca USV) |
| Lecția 6. Metodica predării pașilor de bază din gimnastică aerobică cu rol în profilaxie și modelare corporală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliogr.8, p.80-92 (pus la dispoziție).<br>Bibliogr.8, p.156 (pus la dispoziție).                                                                                                                       |
| Lecția 7. Realizarea unor programe de gimnastică aerobică pe fond muzical pentru kineto- profilaxie și modelare corporală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | Intuitive (observația, demonstrația),<br>Practice (exersarea, repetarea);<br>Specifice: asigurarea și ajutorul; | Bibliogr.8, p.201 (pus la dispoziție).<br>Bibliogr.1.p, 220(pus la dispoziție).                                                                                                                          |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| 1. LUCA A., (1998), Gimnastica în școală, Editura Universității "Al. Ioan Cuza" Iași<br>2. PETRE PAȚA O., (2015),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1<br>3. PETRE PAȚA O., (2016),Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2<br>4. POPESCU, G., (2003), Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.<br>5. POPESCU, G., (2007), Gimnastică acrobatică în școală, Gimnastică artistică, Editura Elisavros, București. |   |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |

## 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                               | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Curs                           | - Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei gimnasticii aerobice<br>- Cunoașterea conținutului de mijloace de gimnastică aerobică<br>- Cunoașterea terminologiei corecte de descriere a pașilor specifici de gimnastică aerobică | Examen scris        | 50 %                    |
| Seminar                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                         |
| Laborator/<br>Lucrări practice | Demonstrarea unui program de gimnastică aerobică cu rol în kinetoterapie și modelare corporală.                                                                                                                                    | Colocviu individual | 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 |
|------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 16.09.2025       | Lect.Univ. Dr. Pața Oana Cristina                           | Lect.Univ. Dr. Pața Oana Cristina                                |

|                                        |                                                                     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 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 | Comunicare și scriere academică în știința sportului și a educației fizice                         |           |   |                   |    |
| Anul de studiu        | II                                                                                                 | Semestrul | 3 | Tipul de evaluare | C  |
| Regimul disciplinei   | Categorii formative a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |   |                   | DC |
|                       | Categorii de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |           |   |                   | DO |

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

|                                                          |    |      |     |         |     |                                |   |         |   |
|----------------------------------------------------------|----|------|-----|---------|-----|--------------------------------|---|---------|---|
| I a) Număr de ore pe săptămână                           | 1  | Curs | 0,5 | Seminar | 0,5 | Laborator/<br>Lucrări practice | - | Proiect | - |
| I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ | 14 | Curs | 7   | Seminar | 7   | Laborator/<br>Lucrări practice | - | Proiect | - |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Distribuția fondului de timp pe semestru | ore |
| II.a) Studiu individual                  | 34  |
| II.b) Tutoriat (pentru ID)               |     |
| III. Examinări                           | 2   |
| IV. Alte activități (precizați):         | -   |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)  | 36 |
| Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV) | 50 |
| Numărul de credite                           | 2  |

### 4. Competențe specifice acumulate

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Competențe profesionale/generale |  |
| Competențe transversale          |  |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                  | Aptitudini                                                                                                                                                                                | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dobândirea cunoștințelor fundamentale despre structura și stilul textului academic, normele de redactare științifică și cerințele etice privind citarea surselor în domeniul sportului și educației fizice. | Dezvoltarea capacității de a elabora lucrări academice coerente și corect argumentate, utilizând un limbaj specific domeniului și aplicând tehnici eficiente de documentare și redactare. | Asumarea responsabilității pentru propriul proces de învățare și respectarea normelor de integritate academică, demonstrând autonomie în redactarea și revizuirea textelor științifice. |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Formarea competențelor de comunicare academică scrisă și orală prin dezvoltarea abilităților de redactare, argumentare și prezentare a conținuturilor științifice specifice domeniului sportului și educației fizice, în conformitate cu normele etice și stilistice ale scrierii academice. |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 7. Conținutul predării și învățării

| Curs                                                                                                                                                                                                | Nr. ore | Metode de predare                                      | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------------|
| 1 - Caracteristicile comunicării academice în știința sportului. Analiza particularităților limbajului academic utilizat în educația fizică și sport, precum claritatea, obiectivitatea și precizia | 2       | Prezentare, discuție, exercițiu<br>Vizionare, rezumare |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| terminologică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | orală, problematizare, discuție,     |  |
| <b>2 - Structura lucrării științifice în domeniul sportului.</b> Prezentarea părților componente ale unei lucrări academice (introducere, scop, metodologie, rezultate, concluzii) adaptate specificului cercetării în educație fizică.                                                                                                                                                                                                                         | 2 | exemplificare, dezbateri, joc de rol |  |
| <b>3 - Redactarea corectă a bibliografiei și citarea surselor.</b> Învățarea stilurilor de citare și aplicarea eticii academice în preluarea informațiilor din surse științifice.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                                      |  |
| <b>4 - Elaborarea unei recenzii științifice.</b> Exersarea abilității de a analiza critic un articol sau o carte din domeniul sportului, identificând contribuțiile și limitele lucrării.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |                                      |  |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                      |  |
| Eco, Umberto, <i>Cum se face o teză de licență</i> , Editura Polirom, Iași, 2020.<br>McQuail, D., Windahl, S., <i>Modele ale comunicării pentru studiul comunicării de masă</i> . Editura comunicare.ro,<br>Mucchielli, A., Corbalan, J.-A., <i>Teoria proceselor de comunicare</i> . Editura Institutul European, Iași, 2006.<br>Slama-Cazacu, Tatiana, <i>Confuzii, greșeli, prostii și răutăți în limba română, azi</i> , Editura Tritonic, București, 2010. |   |                                      |  |

| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                   | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1 - Elaborarea unei recenzii științifice.</b> Exersarea abilității de a analiza critic un articol sau o carte din domeniul sportului, identificând contribuțiile și limitele lucrării.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2       | Prezentare, discuție, exercițiu                                     |            |
| <b>2 - Tehnici de argumentare în textele academice.</b> Dezvoltarea raționamentelor logice și a utilizării dovezilor pentru susținerea ideilor într-un text științific.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2       | Vizionare, rezumare orală, problematizare, discuție, exemplificare, |            |
| <b>3 - Comunicarea orală a rezultatelor cercetării.</b> Pregătirea și susținerea unei prezentări științifice eficiente, folosind suport vizual și adaptând discursul la publicul țintă.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2       | dezbateri, joc de rol                                               |            |
| <b>4 - Evitarea erorilor frecvente în redactarea academică.</b> Identificarea abaterilor comune (gramaticale, de structură și de coerență) și aplicarea strategiilor de corectare.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1       |                                                                     |            |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                                     |            |
| Eco, Umberto, <i>Cum se face o teză de licență</i> , Editura Polirom, Iași, 2020.<br>McQuail, D., Windahl, S., <i>Modele ale comunicării pentru studiul comunicării de masă</i> . Editura comunicare.ro,<br>Mucchielli, A., Corbalan, J.-A., <i>Teoria proceselor de comunicare</i> . Editura Institutul European, Iași, 2006.<br>Slama-Cazacu, Tatiana, <i>Confuzii, greșeli, prostii și răutăți în limba română, azi</i> , Editura Tritonic, București, 2010. |         |                                                                     |            |

## 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                    | Metode de evaluare  | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Curs                           | - Respectarea cerințelor subiectelor (claritate și completitudine), coerența și organizarea ideilor, utilizarea limbajului academic adecvat, corectitudinea gramaticală și ortografică, | - Verificare finală | 50%                     |
| Seminar                        | Capacitatea de analiză și argumentare, originalitatea și gândirea critică, respectarea normelor de citare și prezentare a bibliografiei.                                                | Studiu de caz       | 50%                     |
| Laborator/<br>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 |
|                  |                                                             | Lector dr. Iuliana APETRI                                        |

|               |                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 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 | <b>ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ</b>                                                              |           |          |                   |                 |
| Anul de studiu        | <b>II</b>                                                                                          | Semestrul | <b>3</b> | Tipul de evaluare | <b>colocviu</b> |
| Regimul disciplinei   | Categorია formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |          |                   | <b>DC</b>       |
|                       | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |           |          |                   | <b>DOB</b>      |

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

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

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| II. Distribuția fondului de timp pe semestru | ore |
| II.a) Studiu individual                      | 35  |
| II.b) Tutoriat (pentru ID)                   |     |
| III. Examinări                               | 1   |
| IV. Alte activități (precizați):             |     |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)  | 36 |
| Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV) | 50 |
| Numărul de credite                           | 2  |

### 4. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate<br>CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale |
| Competențe transversale | CT3. Își asumă responsabilitatea                                                                                                     |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                    | Aptitudini                                                    | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul cunoaște metodele de cercetare aplicată și principiile eticii academice;<br>Studentul/absolventul înțelege rolul cercetării în optimizarea intervențiilor profilactice. | Studentul/Absolventul elaborează proiecte și studii aplicate; | Studentul/Absolventul cunoaște metodele de cercetare aplicată și principiile eticii academice;<br>Studentul/absolventul înțelege rolul cercetării în optimizarea intervențiilor profilactice. |

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

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

## 7. Conținutul predării și învățării

| Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr. ore | Metode de predare                                             | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Unitatea 1. Valori și principii etice în cercetare:</b> elaborarea și implementarea proiectelor de cercetare, avizul etic pentru cercetare, noțiuni de legislație etică în cercetare și inovare, protecția participanților la cercetare, responsabilitatea cercetătorului și a instituției de cercetare, integritatea științifică, colegialitatea, integritatea datelor, integritatea instituțională și responsabilitatea socială, protecția subiecților umani și animalelor</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1       | prelegerea-dezbateri, conversația euristică, problematizarea. |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Unitatea 2. Principiile eticii ingineriei:</b> etica proiectării și inovării, integritatea științifică, integritatea instituțională, responsabilitatea socială, cercetarea pe subiecți umani și bunăstarea animalelor, inovarea</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2       |                                                               |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Unitatea 3. Principiile eticii tehnologiei și inovației:</b> impactul tehnologiei asupra mediului, sănătății, securității, dreptății, drepturilor și libertăților individuale, autonomie, autenticității și identității personale, demnității umane, integritate corporală, utilizarea duală, hubrisul.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2       |                                                               |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Unitatea 4. Etica publicării și comunicării științei</b> plagiarism, falsificarea și fabricarea datelor, ghost writing, publicarea repetată a aceluiași conținut, avertizorii de integritate, autoratul articolelor științifice, peer review, bune practici în publicarea științifică, politica open access, drepturile de autor</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2       |                                                               |            |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                               |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>1. Dawson, A. G. (2023). <i>Artificial intelligence and academic integrity</i>. Aspen Publishing.</li><li>2. Eaton, S. E. (Ed.). (2023). <i>Handbook of academic integrity</i> (2nd ed.). Springer. <a href="https://doi.org/10.1007/978-3-031-39989-031-39989-">https://doi.org/10.1007/978-3-031-39989-031-39989-</a></li><li>3. Curtis, G. J. (Ed.). (2023). <i>Academic integrity in the social sciences: Perspectives on pedagogy and practice</i>. Springer. <a href="https://doi.org/10.1007/978-3-031-43292-7">https://doi.org/10.1007/978-3-031-43292-7</a></li><li>4. Comisia Europeană. (2021). <i>Ethics in social science and humanities: A companion to the ethics self-assessment</i> [PDF]. <a href="https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/docs/2021-2027/horizon/guidance/ethics-in-social-science-and-humanities_he_en.pdf">https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/docs/2021-2027/horizon/guidance/ethics-in-social-science-and-humanities_he_en.pdf</a></li><li>5. Norwegian National Research Ethics Committees. (2023). <i>Guidelines for research ethics in the social sciences and the humanities</i>. <a href="https://www.forskningsetikk.no/en/guidelines/social-sciences-and-humanities/guidelines-for-research-ethics-in-the-social-sciences-and-the-humanities">https://www.forskningsetikk.no/en/guidelines/social-sciences-and-humanities/guidelines-for-research-ethics-in-the-social-sciences-and-the-humanities</a></li></ul> |         |                                                               |            |

| Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nr. ore | Metode de predare           | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Conduita academică etică</b><br/>Conduitele neetice în campus: agresiunea, hărțuirea, bullying-ul, conduita deranjantă la ore, furtul, defăimarea, amenințarea, consumul de alcool sau substanțe psihotrope, utilizarea incorectă a facilităților și serviciilor USV, furtul, daunele. Sancțiunile: art. 5.7.3 din RO05</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3       | prelegerea conversația      |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Etica realizării lucrărilor și proiectelor</b><br/>Aspecte etice implicate în realizarea unui articol științific/teză de masterat (tipurile de surse, modul de utilizare, obținerea datelor, implicarea subiecților umani, diseminarea etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4       | demonstrația/<br>exercițiul |            |
| Bibliografie minimală recomandată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                             |            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>CCEA (2018) - <i>Ghid împotriva plagiatului</i>. Universitatea București.</li> <li>Septimiu, Chelcea. (2012). <i>Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane</i>, Comunicare.ro ebook.</li> <li>Socaciu, E. et al. (2018). <i>Etică și integritate academică</i>, Editura Universității din București.</li> <li>Socaciu, E. et al. (2018). <i>Etică și integritate academică. Instrumente suplimentare</i>, Editura Universității din București.</li> <li>USV (2024). <i>Carta Universității „Ștefan cel Mare” Suceava</i>. USV.</li> <li>USV (2025). <i>RO5.Regulament cadru privind activitatea profesională a studenților</i>.</li> </ol> |         |                             |            |

## 8. Evaluare

| Tip activitate | Criterii de evaluare                                                                                       | Metode de evaluare | Pondere din nota finală |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Curs           | Corectitudinea răspunsurilor la subiectele de evaluare                                                     | examen grilă       | 50%                     |
| Seminar        | Cunoștințe, mod de argumentare, capacitatea de a relaționa cunoștințele de specialitate cu situații reale. | evaluare continuă  | 50%                     |
| Laborator      |                                                                                                            |                    |                         |
| 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 |
|------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                  | prof. univ. dr. Bogdan POPOVENIUC                           | asist. univ. dr. Liliana PAVEL                                   |

| 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          | <b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> |
| Departamentul       | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Domeniul de studii  | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>               |
| Ciclul de studii    | <b>LICENȚĂ</b>                                |
| Programul de studii | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>            |

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                    |           |   |                   |          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------|----------|
| Denumirea disciplinei | <b>TEHNICI DE AUTOAPĂRARE</b>                                                                      |           |   |                   |          |
| Anul de studiu        | 2                                                                                                  | Semestrul | 4 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei   | Categorია formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |           |   |                   | DS       |
|                       | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA – facultativă |           |   |                   | DOP      |

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

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

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| Distribuția fondului de timp pe semestru | Or<br>e |
| II.a) Studiu individual                  | 30      |
| II.b) Tutoriat (pentru ID)               |         |
| III. Examinări                           | 3       |
| IV. Alte activități (precizați):         |         |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)  | 33 |
| Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV) | 75 |
| Numărul de credite                           | 3  |

### 4. Competențe specifice acumulate

|                                  |                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/generale | CP5.Pregătește conținutul lecției; CP10. Supervizează activități extracurriculare ; CP11. Încurajează elevii să aprecieze propriile realizări. |
| Competențe transversale          | CT2. Își asumă responsabilitatea.                                                                                                              |

### 5. Rezultatele învățării

| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                              | Aptitudini                                                                                                                                                                | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/Absolventul explică bazele disciplinei, tehnicile de execuție a exercițiilor pe grupe musculare. Studentul/Absolventul practică și cunoaște sporturi de combat, definește principiile de bază ale autoapărării, diferite tehnici și strategii de autoapărare. | Studentul/Absolventul:<br>Execută procedee specifice sporturilor de combat și tehnici de autoapărare în mod eficient, identifică situații de risc și de reacție adecvată. | Studentul/Absolventul:<br>Monitorizează progresul personal și realizează un program personalizat.<br>Participă la activități de combat, gestionează sesiuni de autoapărare și promovează importanța siguranței personale în viața de zi cu zi. |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiectivul general al disciplinei | Studentul trebuie să înțeleagă conceptul de pregătire și predare, alături de implicațiile acestora în realizarea învățării, ceea ce presupune ca acesta să prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul de predare și să cunoască diverse tehnici de predare și să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați și să îi încurajeze pe aceștia să își aprecieze propriile realizări. CP5, CP10, CP11, CT2. |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## 7. Conținutul predării și învățării

| Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nr. ore | Metode de predare                                           | Observații                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1: Introducere în autoapărare<br>a) Definirea autoapărării<br>b) Importanța autoapărării în viața de zi cu zi<br>c) Filosofia artei marțiale în autoapărare<br>d) Aspecte legale ale autoapărării<br>e) Obiectivele cursului<br>f) Răspunderea personală în autoapărare<br>g) Provocările întâmpinate în autoapărare                                                                            | 2 ore   | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația)       | Bibliografie<br>1. Curs pg 5 - 9<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei)   |
| 2: Noțiuni de bază în autoapărare<br>a) Principii fundamentale ale autoapărării<br>b) Tehnici esențiale de bază<br>c) Conceptele de forță și control<br>d) Etica în practicile de autoapărare<br>e) Importanța adaptabilității tehnicilor                                                                                                                                                       | 2 ore   | Intuitive<br>(observarea –<br>metoda acvariului)            | Bibliografie<br>1. Curs pg 10 - 15<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 3: Tehnica de atac specifică autoapărării<br>a) Lovituri specifice, cu membrele superioare pumn, cot<br>b) Lovituri specifice cu membrele inferioare, picior, talpa, genunchi<br>c) Combinații specifice de atac                                                                                                                                                                                | 2 ore   | Jocul de rol<br>Învățarea<br>experiențială<br>(Metoda KOLB) | Bibliografie<br>1. Curs pg 16 - 24<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 4: Tehnica de apărare<br>a) Blocaje și devieri<br>b) Parări pentru oprirea atacului<br>c) Contraatac. Apărare și atac<br>d) Evaluarea eficienței tehnicilor<br>e) Exerciții de practică pentru tehnici                                                                                                                                                                                          | 2 ore   | Metoda piramidei<br>(bulgarele de<br>zăpadă)                | Bibliografie<br>1. Curs pg 25 - 36<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 5: Lupta corp la corp<br>a) Utilizarea corpului ca armă<br>b) Prize și ieșiri din situații de prize<br>c) Imobilizări și controlul adversarului<br>d) Exerciții de practică pentru tehnici<br>e) Evaluarea eficienței tehnicilor                                                                                                                                                                | 2 ore   | Metoda Icebreak<br>(spărgătorul de<br>gheață)               | Bibliografie<br>1. Curs pg 37 - 41<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 6: Autoapărare în situații diverse<br>a) Autoapărare împotriva atacului armat<br>b) Autoapărarea împotriva cainilor<br>c) Autoapărarea împotriva atacurilor psihice<br>d) Autoapărarea în situații de bullying                                                                                                                                                                                  | 2 ore   | Brainstor<br>ming                                           | Bibliografie<br>1. Curs pg 42 - 51<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 7: Utilizarea obiectelor uzuale<br>a) Obiecte de zi cu zi ca arme de autoapărare. Exemple<br>b) Tehnici de utilizare a obiectelor în autoapărare<br>c) Considerații legale privind utilizarea obiectelor<br>d) Apărarea împotriva atacurilor cu obiecte<br>e) Exerciții de practică cu obiecte uzuale                                                                                           | 2 ore   | Lucrul în grupe mici                                        | Bibliografie<br>1. Curs pg 52 - 61<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 8: Autoapărarea în diverse situații de risc<br>a) Identificarea situațiilor de risc. Recunoașterea semnelor de pericol<br>b) Autoapărarea în cazul atacurilor fizice<br>c) Apărarea în cazul hărțuirii<br>d) Autoapărarea în transportul public<br>e) Prevenirea și gestionarea conflictelor<br>f) Tehnici specifice pentru diferite situații<br>g) Exerciții de simulare a situațiilor de risc | 2 ore   | Verbale<br>(expunerea,<br>explicația,<br>conversația)       | Bibliografie<br>1. Curs pg 62 - 71<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul<br>disciplinei) |
| 9: Protejarea bunurilor personale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 ore   | Intuitive (observarea)                                      | Bibliografie                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                        |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Securizarea locuinței<br>b) Tehnici de apărare a autoturismului<br>c) Apărarea membrilor familiei<br>d) Exerciții de protecție a bunurilor<br>e) Crearea unui plan de siguranță<br>f) Evaluarea riscurilor legate de bunuri<br>g) Importanța comunicării cu familia despre siguranță                                      |       | – metoda acvariului)                                   | 1. Curs pg 72 - 79<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul disciplinei)                  |
| 10: Aspecte psihologice ale autoapărării<br>a) Importanța mentalității în autoapărare<br>b) Gestionarea fricii și anxietății<br>c) Deciziile rapide în situații de urgență<br>d) Tehnici de relaxare și concentrare<br>e) Pregătirea mentală<br>f) Importanța încrederii în sine<br>g) Exerciții de fortificare a minții     | 2 ore | Jocul de rol                                           | Bibliografie<br>1. Curs pg 80 - 86<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul disciplinei)  |
| 11: Tehnici de supraviețuire<br>a) Atitudinea preventive<br>b) Cum se supraviețuiește. Reguli generale<br>c) Pregătirea unei calatorii. Echipamentul<br>d) Prioritățile în supraviețuire<br>e) Cautarea ajutoarelor<br>f) Importanța autoevaluării pentru situații de supraviețuire                                          | 2 ore | Învățarea experiențială (Metoda KOLB)                  | Bibliografie<br>1. Curs pg 87 - 95<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul disciplinei)  |
| 12: Modalități de antrenament<br>a) Structura unui antrenament de autoapărare<br>b) Exerciții de forță și rezistență<br>c) Practica tehnicilor de autoapărare<br>d) Antrenamente în grup vs. Individuale<br>e) Importanța pregătirii fizice<br>f) Monitorizarea progresului personal<br>g) Exerciții de grup pentru coeziune | 2 ore | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)<br>Jocul de rol | Bibliografie<br>1. Curs pg 96 - 105<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul disciplinei) |
| 13: Autoapărare în context urban<br>a) Strategii pentru siguranța în mediul urban<br>b) Identificarea locurilor periculoase. Importanța conștientizării mediului<br>c) Apărarea în mulțimi<br>d) Utilizarea tehnologiei pentru siguranță<br>e) Planificarea rutei de deplasare                                               | 2 ore | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)                | Bibliografie<br>1. Curs pg 106-116<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul disciplinei)  |
| 14: Anatomie practica<br>a) Structura corpului uman relevantă pentru autoapărare<br>b) Puncte vulnerabile ale corpului<br>c) Importanța mobilității și flexibilității<br>d) Pregătirea fizică specifică<br>e) Exerciții de întărire musculară<br>f) Risc de accidentări și prevenire                                         | 2 ore | Verbale (expunerea, explicația, conversația)           | Bibliografie<br>1. Curs pg 117 -127<br>Bibliografii 2-4<br>(disp în format fizic la titularul disciplinei) |

**Bibliografie minimală recomandată**

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

| Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Nr. ore | Metode de predare                                                  | Observații                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnicii de bază<br>a) Mijloace ale autoapărării fizice<br>b) Echipamentul, posturile, caderile<br>c) Pozițiile de gardă. Distanțele.<br>d) Cele 10 forme – exercitiile 1 si 2                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 ore   | intuitive<br>(observarea,<br>demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.2 pg 7-11  |
| 2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază<br>Elementele specifice doborărilor<br>a) Prizele, impingerile, dezechilibrările<br>b) Autoapărare contra atacurilor prin impingeri si prize.<br>c) Cele 10 forme – exercitiile 3 si 4                                                                                                                                                                                                                              | 2 ore   | intuitive<br>(observarea,<br>demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.3 pg 17-20 |
| 3. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază<br>a) Loviturile. Generalitati, pozitii de lupta, distante, deplasările<br>b) Autoapărarea contra loviturile cu membrele superioare<br>c) Cele 10 forme – exercitiile 1-4                                                                                                                                                                                                                                           | 2 ore   | intuitive<br>(observarea,<br>demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.6 pg 50-60 |
| 4. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul capului<br>a) Eschivele Apărarea prin eschive.<br>b) Apărarea cu palma circular orizontal din exterior spre interior.<br>c) Apărarea cu palma circular orizontal din interior spre exterior.<br>d) Cele 10 forme – exercitiile 4 - 6                                                                                                                     | 2 ore   | intuitive<br>(observarea,<br>demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.6 pg 61-65 |
| 5. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de autoapărare contra loviturilor directe cu membrele inferioare la nivel mediu.<br>a) Măturarea cu antebrațul la nivel mediu si la nivel jos<br>b) Cele 10 forme – exercitiile 1-6                                                                                                                                                                                                                                    | 2 ore   | intuitive<br>(observarea,<br>demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.6 pg 89-98 |
| 6. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnice de secerare, doborâre și aruncare la sol<br>a) Secerare mică exterioară. Secerare mare exterioară.<br>b) Cele 10 forme – exercitiile 1-6                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 ore   | intuitive<br>(observarea,<br>demonstrația),<br>practice(exersarea) | Bibliografie<br>2.3 pg 20-24 |
| 7. Metodica învățării atacului asupra punctelor și zonelor vitale.<br>a) Atacul punctelor și zonelor vitale frontale.<br>Evaluare finală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 ore   | intuitive<br>practice(exersarea)                                   | Bibliografie<br>1.8 pg 83-90 |
| <b>Bibliografie minimală recomandată</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                    |                              |
| 1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>2. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992<br>3. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005<br>4. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați<br>5. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986<br>Lydie Raisin, Ghid de autoapărare |         |                                                                    |                              |

## 8. Evaluare

| Tip activitate                 | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pondere din nota finală |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs                           | Evaluarea cunostintelor teoretice de specialitate.<br>- Cunoașterea conceptelor de bază ale teoriei (CP5,CP10,CP11,CT2)<br>-Cunoașterea tehnicii de bază a teoriei cursului. (CP5,CP10,CP11)<br>- Cunoașterea tacticii specific. (CP5,CP10,CP11,CT2)                                 | Scris si oral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50%                     |
| Seminar                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |
| Laborator/<br>Lucrări practice | Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate<br>Exersarea și demonstrarea izolat si în structuri tehnico-tactice a elementelor și procedeeelor tehnico-tactice.<br>Activitatea în timpul orelor de supraveghere a activităților extracurriculare. (CP5,CP10,CP11,CT2) | - <i>evaluare practică / orală</i><br>- probe de evaluare formativă<br><b>Obligatoriu:</b> (caiet de lucrări practice și test docimologic<br><b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.) | 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 |
|                                        | Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe                                     | Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe                                  |
| Data avizării                          | Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program  |                                                                  |
|                                        |                                                                     |                                                                  |
| Data avizării în departament           | Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament |                                                                  |
|                                        |                                                                     |                                                                  |
| Data aprobării în consiliul facultății | Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului                   |                                                                  |
|                                        |                                                                     |                                                                  |

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                       |                                                                                                    |                             |   |                   |          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---|-------------------|----------|
| Denumirea disciplinei |                                                                                                    | ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE |   |                   |          |
| Anul de studiu        | II                                                                                                 | Semestrul                   | 4 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei   | Categoria formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară   |                             |   |                   | DS       |
|                       | Categoria de opționalitate a disciplinei:<br>DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă |                             |   |                   | DOP      |

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

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

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

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

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

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

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

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

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

**8. Conținuturi**

| Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                        | Observații                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Curs – ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                          |                                    |
| 1. Noțiuni introductive privind activitatea motrica adaptată <ul style="list-style-type: none"> <li>- Delimitări conceptuale</li> <li>- Particularități specifice activității motrice adaptate</li> <li>- Aspecte biopsihomotrice pe grupe de vârstă</li> <li>- Activități motrice formative</li> </ul> | 2 ore   | Verbale (expunerea, explicația, conversația)             | Bibliografie 1. I.Cap. 1, pg. 3 -9 |
| 2. Aspecte organizatorice în activitatea motrica adaptată <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scop, obiective și sarcini</li> <li>- Metode de lucru</li> <li>- Despre spațiul, timpul și materialele de lucru</li> <li>- Alegerea mijloacelor</li> </ul>                                           | 2 ore   | Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol) | Bibliografie 1. I.Cap.2 pg. 9-16   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                       |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <p>3. Notiuni specifice la nivel de grup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupul, elemente introductive</li> <li>- Observarea, evaluarea și planificarea</li> <li>- Scuțiți parțial, temporal, total</li> <li>- Principiile aplicării teoriei compensației în procesul instruirii</li> </ul>                                                                                | 2 ore | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)                | Bibliografie 1. I.Cap. 3. pg. 17-25   |
| <p>4. Rolul Jocurilor în activitatea motrică adaptată</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Particularitati privind jocul în activitatea motrica adaptata</li> <li>- Principii, mijloace si reguli generale</li> <li>- Structura unui joc (pregătire, implementare, feed-back)</li> <li>- Jocuri pentru dezvoltare mintală – a atenției și a memoriei</li> </ul>                 | 2 ore | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)               | Bibliografie 1. I.Cap.4. pg. 25-32    |
| <p>5. Rolul Jocurilor în activitatea motrică adaptată. Stări de spirit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolul jocurilor în comunicare si imagine personala</li> <li>- Jocuri pentru dezvoltarea psiho emoțională.</li> <li>- Jocuri pentru formarea, consolidarea și animarea grupurilor</li> </ul>                                                                         | 2 ore | Brainstorming<br>Lucrul în grupe mici                 | Bibliografie 1. I.Cap. 5 pg. 32-40    |
| <p>6. Principii privind adaptarea activitatilor motrice, pentru persoane cu diferite deficiente fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principii didactice adaptate persoanelor cu deficiențe de vedere</li> <li>- Principii didactice adaptate persoanelor cu deficiențe de auz</li> <li>- Principii didactice adaptate persoanelor cu deficiențe locomotorii</li> </ul>  | 2 ore | Verbale (expunerea, explicația, conversația)          | Bibliografie 1. I.Cap. 6, pg. 40-46   |
| <p>7. Ora de educație fizică în clasa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapt la posib materiale, lipsa bazei, inlocuirea unui profesor</li> <li>- Jocuri de interior: Jocuri de gândire (Șah, Go, Sudoku, etc.), Jocuri de cunoaștere a celorlalți (El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi), Jocuri de exprimare (Fraza cea mai lungă)</li> </ul> | 2 ore | Intuitive (observarea – metoda acvariului)            | Bibliografie 1. I.Cap. 7 pg. 47-53    |
| <p>8. Competițiile școlare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții și jocuri pregătitoare pentru diferitele sporturi practicate la nivelul echipelor școlare</li> <li>- Competițiile școlare organizate de ISJ</li> <li>- Competițiile școlare organizate la nivelul localității / școlii</li> </ul>                                                                     | 2 ore | Jocul de rol<br>Învățarea experiențială (Metoda KOLB) | Bibliografie 1. I.Cap. 8 pg. 53-60    |
| <p>9. Activități motrice de expresie corporală</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresia corporala în activitatea motrica adaptata</li> <li>- Principii, mijloace si reguli generale</li> <li>- Teatrul în sport</li> <li>- Activități specifice pe grupe de sex</li> </ul>                                                                                                 | 2 ore | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)                | Bibliografie 1. I.Cap. 9, pg. 60-66   |
| <p>10. Dansul si activitatea motrica adaptata</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Particularitati, principii, aplicabilitate</li> <li>- Dansul modern</li> <li>- Dansul clasic</li> <li>- Dansul sportiv</li> </ul>                                                                                                                                                            | 2 ore | Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)               | Bibliografie 1. I.Cap. 10, pg. 66- 75 |
| <p>11. Activitățile motrice adaptate în cadrul unor activități turistice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Particularitati privind activitatile turistice</li> <li>- Activități motrice în cadrul taberelor</li> <li>- Principii, mijloace si reguli generale</li> </ul>                                                                                                    | 2 ore | Verbale (expunerea, explicația, conversația)          | Bibliografie 1. I.Cap. 11, pg. 75-80  |
| <p>12. Activitățile motrice adaptate în cadrul unor activități turistice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activități motrice în cadrul drumețiilor</li> <li>- Pricncipii, mijloace si reguli generale</li> <li>- Activități motrice în cadrul excursiilor</li> <li>- Principii, mijloace si reguli generale</li> </ul>                                                     | 2 ore | Intuitive (observarea – metoda acvariului)            | Bibliografie 1.I. Cap. 12, pg. 81-85  |
| <p>13. Practici orientale pentru sănătate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Particularitati privind activitatile motrice specifice orientului</li> <li>- Practici pentru sănătate din China</li> </ul>                                                                                                                                                                       | 2 ore | Învățarea experiențială (Metoda                       | Bibliografie 1.I. Cap. 13, pg. 85-90  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principii, mijloace si reguli generale</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | KOLB)                                  |                                     |
| 14. Practici orientale pentru sănătate <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practici pentru sănătate din India</li> <li>- Pricncipi, mijloace si reguli generale</li> <li>- Practici pentru sănătate din Himalaya</li> <li>- Principii, mijloace si reguli generale</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 ore | Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) | Bibliografie 1. I.Cap. 14 pg. 90-95 |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                        |                                     |
| 1. Pricop G., Activitati motrice adaptate note de curs si de lucrari practice – 2022<br>2. Introducere în terapia ocupațională (Mirela Dan editura universității din oradea 2005)<br>3. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>4. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015<br>5. Pricop G, Leuciuc F, caietul antrenorului de jocuri sportive, editura absolvent plus, suceava, 2015,<br>6. Pricop G Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, editura didactică și pedagogică, bucurești, 2015,<br>7. Educația Fizică Și Sport Adaptat Pentru Persoane Cu Deficiențe Senzoriale, Mintale Si Defavorizate Social (TEODORESCU SILVIA, BOTA AURA, STĂNESCU MONICA BUC. EDITURA SEMNE 2003<br>8. Activitatea Competițională La Copiii Cu Dizabilități Mintale (BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)<br>9. Jocuri Și Programe De Exerciții Pentru Prevenirea Și Corectarea Deficiențelor Fizice (TATATU TIBERIU EDITURA AGER 2003) |       |                                        |                                     |
| Bibliografie minimală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                        |                                     |
| 1. Pricop G., Activitati motrice adaptate note de curs si de lucrari practice – 2022<br>2. Introducere în terapia ocupațională (Mirela Dan editura universității din oradea 2005)<br>3. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015<br>4. Educația Fizică Și Sport Adaptat Pentru Persoane Cu Deficiențe Senzoriale, Mintale Si Defavorizate Social (TEODORESCU SILVIA, BOTA AURA, STĂNESCU MONICA BUC. EDITURA SEMNE 2003                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                        |                                     |

| Aplicații (Seminar/laborator/proiect)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nr. ore | Metode de predare                                         | Observații                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                                                           |                                          |
| 1. Implementarea jocurilor in activitatea motrica adaptata-exemplificare                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația),                     | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg.100 - 115 |
| 2. Jocuri de miscare. Rolul Jocurilor în activitatea motrică adaptată                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 ore   | practice(exersarea) învățarea prin descoperire.           | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg.115 - 120 |
| 3. Jocuri psiho-emotionale.Stări de spirit. Exemplificare                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația),                     | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg.120- 125  |
| 3. Ora de educație fizică și sport în clasă – exemplificari, modele                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 ore   | intuitive practice(exersarea)                             | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg125-130    |
| 5. Activități motrice de expresie corporală. Teatrul în sport, Dasul – modern, clasic, sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația),                     | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg.130-135   |
| 6. Activitățile motrice adaptate în cadrul unor activități turistice.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 ore   | practice(exersarea)                                       | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg.135-140   |
| 7. Practici orientale pentru sănătate – exemplificare. Evaluare finală                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 ore   | intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea) | Bibliografie 1. I. Cap 15., pg.140-145   |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                                           |                                          |
| 1. Pricop G., Activitati motrice adaptate note de curs si de lucrari practice – 2022<br>2. Introducere în terapia ocupațională (Mirela Dan editura universității din oradea 2005)<br>3. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015<br>4. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015 |         |                                                           |                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Pricop G, Leuciuc F, caietul antrenorului de jocuri sportive, editura absolvent plus, suceava, 2015,<br>6. Pricop G Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, editura didactică și pedagogică, bucurești, 2015,<br>7. Educația Fizică Și Sport Adaptat Pentru Persoane Cu Deficiențe Senzoriale, Mintale Si Defavorizate Social (TEODORESCU SILVIA, BOTA AURA, STĂNESCU MONICA BUC. EDITURA SEMNE 2003<br>8. Activitatea Competițională La Copiii Cu Dizabilități Mintale (BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)<br>9. Jocuri Și Programe De Exerciții Pentru Prevenirea Și Corectarea Deficiențelor Fizice (TATATU TIBERIU EDITURA AGER 2003) |
| Bibliografie minimală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. Pricop G., Activitati motrice adaptate note de curs si de lucrari practice – 2022<br>2. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015<br>3. Pricop G Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, editura didactică și pedagogică, bucurești, 2015,<br>4. Jocuri Și Programe De Exerciții Pentru Prevenirea Și Corectarea Deficiențelor Fizice (TATATU TIBERIU EDITURA AGER 2003)                                                                                                                                                                                                                                 |

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

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

10. **Evaluare**

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

| Tip activitate | Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pondere din nota finală |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Curs           | 1. Criteriile includ diversitatea metodelor utilizate și adaptarea acestora la nevoile elevilor, evaluată prin observații și evaluări formale (CP2).<br>2. Criteriile includ evaluarea inovației în metodele de predare și impactul asupra elevilor, observat prin activități creative. (CP9).<br>3. Evaluarea se bazează pe implicarea în proiecte și asumarea rolurilor, analizată prin feedback și observații (CT3). | Scris și oral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50%                     |
| Seminar        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |
| Laborator      | 1. Se evaluează eficiența strategiilor utilizate în cadrul lucrărilor practice, observând impactul asupra învățării și angajării elevilor (CT2).<br>2. Se evaluează inovarea și diversitatea metodologiilor în lucrările practice, observând impactul acestora asupra creativității elevilor (CP9).                                                                                                                     | - <i>evaluare practică / orală</i><br>- probe de evaluare formativă<br><b>Obligatoriu:</b> caiet de lucrări practice și test docimologic<br><b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc. | 50%                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.Evaluarea se bazează pe modul în care elevii își asumă rolurile și responsabilitățile în activitățile practice, analizată prin feedback și observații (CT3). |  |  |
| Proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |  |  |
| Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |  |  |
| <p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b></p> <p>Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.</p> <p>Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, parcurgerea bibliografiei minime, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină..</p> |                                                                                                                                                                |  |  |
| <p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b></p> <p>Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |  |  |

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

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

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

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