

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Istorie și Geografie
Departamentul	Departamentul de Științe Umane și Social-Politice
Domeniul de studii	Istorie
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Istorie

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asistent drd. Ciubotaru Mihai				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	-
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	-
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	34
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

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

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

Curriculum	
Competențe	

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

Desfășurare a cursului	Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>Resurse materiale: saltele, ,manusi box, palmare, corzi, aparatura specifica sala de fitness, mingi (fotbal, volei, oină, medicinale etc.) bănci de gimnastică, benzi elastice, fluier, cronometru, porți, fileu, etc</li> <li>Baza materială: Complex natație.Teren sport. Sala de sport. Vestiare, grup sanitar</li> </ul>
	Laborator	
	Proiect	

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</li> <li>2. Definirea principalelor concepte specifice domeniului, utilizarea lor și a terminologiei de specialitate în situații multiple.</li> <li>3. Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</li> <li>4. Explicarea conceptuală a situațiilor de comunicare și a problemelor de specialitate din domeniu.</li> <li>5. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată.</li> <li>6. Aplicarea principiilor deontologice și a normelor etice care stau la baza organizării și funcționării activităților specifice domeniului de specialitate, descrierea modului de organizare a profesiei și a valorilor acesteia.</li> <li>7. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii.</li> <li>8. Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu.</li> <li>9. Elaborarea unor proiecte de investigație și intervenție în domeniul de specialitate.</li> </ol>
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicarea unor strategii și sisteme de acționare în vederea eficientizării activităților de educație fizică și sportivă pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>2. Familiarizarea colectivului cu activitățile specifice muncii în echipă, distribuirea sarcinilor profesionale și executare responsabilă a acestora, având o atitudine etică față de grup, respect față de colectivitate și față de coordonatorul activității.</li> <li>3. Conștientizarea nevoii de dezvoltare personală continuă prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor învățate anterior în diferite situații date (întâlnite).</li> </ol>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale;</li> <li>2. Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete;</li> <li>3. Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;</li> <li>4. Cunoașterea mijloacelor de realizare a obiectivelor educației fizice în activitățile organizate în școală, tabere sau excursii;</li> <li>5. Angrenarea studenților în competiții sportive studentești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah.</li> </ol>	
Obiectivele specifice	Curs	
	Seminar	
	Laborator	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare.</li> <li>2. Consolidarea deprinderii motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târâre, ridicare și transport de greutate.</li> <li>3. Dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și coxofemorale.</li> <li>4. Asigurarea capacității de efort a organismului (sistemul cardio – respirator), corelarea actului respirator cu diferite tipuri de efort fizic.</li> <li>5. Învățarea mecanismului de revenire după efortul fizic.</li> </ol>
Proiect		

### 1. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Nu este cazul.			
<b>Bibliografie</b>			
Nu este cazul.			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Protecția muncii</b></p> <p><b>Atletism</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „scoala alergării”</li> <li>- alergarea cu joc de glezna</li> <li>- alergarea cu genunchii sus</li> <li>- alergarea cu pendularea gambelor înapoi, înainte etc.</li> <li>- alergarea usoară cu accent pe coordonarea mișcării</li> <li>- pasul alergător lansat de accelerare</li> <li>- pasul alergător lansat de viteză</li> <li>- startul de sus</li> <li>- stafetele în formă de întreceri</li> <li>- pasul saltat</li> <li>- pasul sărit</li> <li>- stafete, întreceri, stafete aplicative etc.</li> </ul> <p><b>Gimnastica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale)</li> <li>- Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)</li> <li>- Exerciții pentru formarea ținutei corecte</li> </ul> <p><b>Dezvoltarea calității motrice forță</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru dezvoltarea brațelor și picioarelor</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea abdomenului</li> <li>- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui</li> </ul> <p><b>Dezvoltarea calității motrice rezistență</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea în teren variat (de tură)</li> <li>- circuit cu repetarea unor eforturi de intensitate variabile</li> <li>- stafete aplicative mărind numărul de repetări</li> <li>- stafete, jocuri cu tema</li> </ul> <p><b>Handbal</b></p> <p>a. Procedee tehnice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prinderea, ținerea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;</li> <li>- driblingul simplu și multiplu;</li> <li>- pasa în doi de pe loc, cu o mână de la umăr</li> <li>- pasa din alergare între 2-3 jucători, în același plan și în adâncime</li> <li>- prinderea mingii venite din lateral și din urmă</li> <li>- aruncarea la poartă din alergare și cu pas adăugat</li> </ul> <p>b. Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziția fundamentală și deplasarea pe semicerc</li> <li>- blocarea mingii aruncate de adversar</li> <li>- opriri, porniri, întoarceri</li> </ul> <p>c. Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demarcajul</li> <li>- așezarea pe teren în cadrul sistemului de atac în semicerc</li> <li>- repunerea mingii de către portar</li> </ul> <p>d. Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- așezarea pe teren în sistemul de apărare 6:0</li> <li>- ieșiri la adversarul cu mingea și retragerea oblic lateral; închiderea culoarelor de patrundere prin deplasări laterale</li> <li>- joc handbal bilateral cu respectarea regulilor învățate</li> </ul>	<p>3 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>3 ore</p>	<p>Metode tradiționale: - metoda verbală</p> <p>Metode complementare: - explicația - demonstrația - observația</p> <p>Metode practice: - exersarea</p>	<p>Exercițiile vor fi executate de către studenții considerați apti din punct de vedere medical.</p> <p>Studenții inapți din punct de vedere medical vor putea lua parte la activități, în limita posibilităților or individuale</p>

<p>Studentii scutiți din punct de vedere medical vor prelua diferite sarcini de organizare și desfășurarea unor acțiuni/activități astfel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- efectuarea de diferite sarcini organizatorice pentru buna desfășurare a orei și pentru evitarea eventualelor incidente</li> <li>- ținerea evidenței unui grup de studenți (număr repetări, distanțe parcurse)</li> <li>- acordarea ajutorului colegilor în vederea unei execuții corecte</li> </ul> <p><b>Jocuri diverse</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jocuri sub forma de ștafetă Exemplu: ”Cursa în zig zag”</li> <li>2. Jocuri de gândire: Șah, Go (joc strategic chinezesc), Sudoku, etc.</li> <li>3. Jocuri de cunoaștere a celorlalți: El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi</li> <li>4. Jocuri de exprimare: Fă fraza cea mai lungă, Descrie un obiect printr-un singur cuvânt</li> </ol> <p><i>În situații speciale determinate de baza tehnico-materială, de tradițiile locale și de opțiunile studenților, unele discipline sportive prevăzute în programă pot fi înlocuite cu alte discipline sportive.</i></p>	2 ore		
---	-------	--	--

<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.</li> <li>2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.</li> <li>3. Pricop Gh. - Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5</li> <li>4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.</li> <li>5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus.</li> <li>6. Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006.</li> <li>7. Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014.</li> <li>8. Grosu Bogdan-Marius - Fotbal – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava 2013</li> </ol> <p><b>Bibliografie minimală</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.</li> <li>2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.</li> </ol>
--

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

<p>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.</p>
---

### 1. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate.</li> <li>-Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite.</li> <li>-Capacitatea de practicare independentă a celor însușite.</li> <li>-Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță;</li> <li>- Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia.</li> </ul>	<p>Proba practica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trecerea probelor de motricitate</li> <li>-Atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat</li> <li>- Teste pe parcursul semestrului. Observarea curentă a studenților și</li> </ul>	<p>50%</p> <p>20%</p> <p>30%</p>

	-Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.	înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive	
Proiect			
Standard minim de performanță			
<p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b></p> <p>-Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50% ;                  -Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei.                  -Atitudinea față de disciplină.</p>			
<p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b></p> <p>- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80% ;                  -Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu                  - Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.                  -Atitudinea față de disciplină.                  -Participarea la competiții sportive, performanță motrică.</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
		Asistent drd. Ciubotaru Mihai

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2020	Lector univ. dr. Marcela ȘLUSARCIUC

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
25.09.2020	Conf. univ. dr. Florin PINTESCU