

**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                     | II  | Semestrul | 2 | Tipul de evaluare | V  |
| Regimul disciplinei                | Categorica formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară                    |           |   |                   | DC |
|                                    | Categorica de opționalitate a disciplinei:<br>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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare.</li> <li>2. Consolidarea deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târare, 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> |
|                                   | Laborator   |   |
|                                   | 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> <p>1. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)</p> <p>2. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</p> <p><b>Gimnastica</b></p> <p>I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții libere</li> <li>- Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă</li> </ul> <p><b>Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență</b></p> <p><i>Circuit 1 - pe perechi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;</li> <li>2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;</li> <li>3. transportul partenerului în spate pe 10m;</li> <li>4. pase în doi cu mingea medicinală;</li> <li>5. roaba;</li> <li>6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.</li> </ol> <p><i>Circuit 2</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ridicări de trunchi din culcat</li> <li>2. ridicări de trunchi din culcat facial</li> <li>3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat</li> <li>4. genuflexiuni</li> </ol> <p><b>Arte marțiale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prizele și dezechilibrările</li> <li>- Autoapărare contra atacurilor prin prize de rist.</li> <li>- Autoapărare contra atacurilor prin centurare.</li> </ul> </li> <li>2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul capului <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apărarea prin eschivă.</li> <li>- Apărarea cu palma circular orizontal din exterior spre interior.</li> <li>- Apărarea cu antebrațul din interior spre exterior.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Exerciții profilactice</b></p> <p>Exerciții folosite în lecția de educație fizică și sport pentru combaterea instalării unor atitudini deficiente: exerciții din mers, exerciții de pe loc, exerciții în apă.</p> <p>Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii specifice, a: membrilor superioare, inferioare, abdominale, spatelui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale)</li> <li>- Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrilor superioare, inferioare și a trunchiului)</li> <li>- Exerciții pentru formarea ținutei corecte</li> </ul> <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> | <p>3 ore</p> <p>3 ore</p> <p>3 ore</p> <p>3 ore</p> <p>2 ore</p> | <p>Metode tradiționale:<br/>- metoda verbală</p> <p>Metode complementare:<br/>- explicația<br/>- demonstrația<br/>- observația</p> <p>Metode practice:<br/>- 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 individuale.</p> |

|  |
|--|
| <b>Bibliografie</b>  |
| <p>1.V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.<br/>                 2.G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.<br/>                 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<br/>                 4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.<br/>                 5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus.<br/>                 6.Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006,<br/>                 7.Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014,<br/>                 8.Grosu Bogdan-Marius - Fotbal –Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava2013</p> |
| <b>Bibliografie minimală</b>   |
| <p>1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.<br/>                 2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.</p>   |

**1. 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.

**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> <li>-Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.</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 înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive</li> </ul> | <p>50%</p> <p>20%</p> <p>30%</p> |
| Proiect  |   |   |                                  |
| <b>Standard minim de performanță</b>   |   |   |                                  |
| <p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50%;</li> <li>-Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei.</li> <li>-Atitudinea față de disciplină.</li> </ul>   |   |   |                                  |
| <p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80%;</li> <li>-Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu</li> <li>- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.</li> <li>-Atitudinea față de disciplină.</li> <li>-Participarea la competiții sportive, performanță motrică.</li> </ul> |   |   |                                  |

Regulament privind inițierea, aprobarea, monitorizarea și evaluarea periodică  
a programelor de studii

| Data completării  | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|-------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <b>20.09.2020</b> |                               | 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 |