

**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	Relații internaționale și studii europene
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Relații internaționale și studii europene

**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	I	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	1	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Lucrări practice	14	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, 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>
	Laborator	
	Proiect	

### 1. Conținuturi

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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Conținuturi pentru studenții apți din punct de vedere medical</b></p> <p><b>Protecția muncii</b></p> <p><b>Atletism</b></p> <p>1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- școala alergării: alergare laterală, alergare cu pași încrucișați, alergare cu spatele, alergare cu picioarele întinse înainte, înapoi, alergare cu pași adăugați, alergare cu joc de glezne.</li> <li>- școala săriturii;</li> <li>- școala aruncării.</li> </ul> <p><b>Gimnastica</b></p> <p>Exerciții de dezvoltare fizică generală</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrilor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)</li> <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><b>Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență</b></p> <p><i>Circuit 1</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. flotări;</li> <li>2. sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică;</li> <li>3. culcat dorsal, ridicarea picioarelor și trecerea lor peste o minge medicinală stânga-dreapta;</li> <li>4. culcat facial cu mingea medicinală în mână – extensia trunchiului prin ridicarea mâinilor depășind nivelul capului;</li> <li>5. aruncarea și prinderea mingii medicinale;</li> <li>6. din așezat, câte doi spate în spate, transmiterea mingii medicinale prin răsucirea trunchiului stânga-dreapta.</li> </ol> <p><i>Circuit 2 - 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 printru 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>– joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.</p> <p><b>Arte marțiale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnicii de bază <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozițiile de gardă. Deplasările. Distanțele. Prizele.</li> <li>- Atacul cu pumnul stâng la nivelul capului. Autoapărarea împotriva loviturii directe cu pumnul stâng la cap – blocajul prin interpunerea palmei drepte. Blocaj prin interpunerea palmei drepte simultan cu lovitura de pumn stâng la cap.</li> </ul> </li> <li>2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prizele și dezechilibrările</li> </ul> </li> </ol>	<p>3 ore</p> <p>3 ore</p> <p>3 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 apți 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>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoapărare contra atacurilor prin prize de rist.</li> <li>- Autoapărare contra atacurilor prin centurare.</li> </ul> <p><b>Conținuturi pentru studenții scutiți din punct de vedere medical</b>                  Studenții 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		
---	---	--	--

<b>Bibliografie</b>
<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>
<b>Bibliografie minimală</b>
<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**

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> </ul>	<p style="text-align: center;">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</li> </ul>	<p style="text-align: center;">50%</p> <p style="text-align: center;">20%</p> <p style="text-align: center;">30%</p>

	- Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia. -Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.	semestrului. Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive	
Proiect			
Standard minim de performanță			
<b>Standarde minime pentru nota 5:</b> -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.			
<b>Standarde minime pentru nota 10:</b> - 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.			

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