

FIȘA DISCIPLINEI

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	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Ghervan Petru				
Titularul activităților de seminar	As.univ.dr. Lazăr Andreea - Gabriela				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	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	4	Curs	2	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	– capacități motrice generale – componentele condiției fizice optime – bazele fizice ale performanței – reprezentări specifice domeniului – lucrul în echipă – punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități – dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproector
Desfășurare aplicații	Seminar	• mod de organizare: frontal, grup, individual
	Laborator	• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă C3. Descrierea unor procese și fenomene specifice sportului de performanță; C4. Capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite; C5. Abilități de cercetare, creativitate; C6. Capacitatea de a soluționa probleme;
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
Competențe cognitive	a. Cunoaștere și înțelegere: CC1. Definirea conceptelor de bază (cultură fizică, mișcarea omului, educație fizică, dezvoltare fizică, capacitate motrică, exercițiu fizic, antrenament sportiv, etc.; CC2. Utilizarea corectă a termenilor de specialitate; CC3. Cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei; b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei): CC5. Realizarea de conexiuni între termenii/noțiunile specifice educației fizice CC6. Argumentarea enunțurilor; CC7. Analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;
Competențe afectiv-valorice	C1. Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde; C2. Implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina; C3. Capacitatea de a avea un comportament etic; C4. Capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea; C5. Abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.

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

Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea noțiunilor de bază privind domeniul culturii fizice. 2. Formarea deprinderilor de utilizare a terminologiei specifice 3. Formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite ramuri și subdomenii ale culturii fizice. 4. Formarea concepției proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și conștientizarea locului și rolului acestuia în societate.
Obiectivele specifice	Curs 1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii

		proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; 2. Utilizarea unor modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. 3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor 4. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a-și susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	1. Dobândirea capacității de a opera cu termenii specifici; 2. Formarea capacității de a analiza și alege cele mai potrivite mijloace pentru realizarea obiectivelor didactice, în situații specifice activității practice; 3. Formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; 4. Formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Laborator	-
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs (28 ore)	Nr.ore	Metode de predare	Observații
1. Teoria educației fizice și sportului ca disciplină științifică - cultura fizică – parte a culturii universale; - sarcinile teoriei educației fizice; - problematica teoriei educației fizice și sportului; - izvoarele teoriei educației fizice și sportului; - constituirea, evoluția și locul teoriei educației fizice și sportului.	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
2. Noțiunile principale ale teoriei educației fizice și sportului - noțiunea educație fizică;	2 ore	Prezentarea cursului pe bază de proiecție video, transmiterea	

- noțiunea sport; - noțiunea mișcarea omului; - noțiunea capacitate motrică; - noțiunea psihomotricitatea omului; - noțiunea sarcină motrică; - noțiunea deprindere motrică; - noțiunea exercițiul fizic; - noțiunea dezvoltare fizică.	2 ore	cursului pe format electronic, instruirea programată de tip liniar (Skinner) recomandări bibliografice de actualitate	
3. Educația fizică și sportul ca activități sociale - origine; - esență; - ideal; - funcții; - obiective.	2 ore		
4. Sistemul mijloacelor educației fizice și antrenamentului sportiv - mijloace specifice (exercițiul fizic, aparatura de specialitate, mijloacele de refacere după efort); - mijloacele nespecifice (condițiile igienice, factorii naturali de călire, mijloace împrumutate); - exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului.	2 ore		
5. Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și sport - cunoștințele de specialitate; - indicii morfo-functionali; - elementele de conținut ale altor laturi ale educației.	2 ore		
6. Calitățile motrice - clasificare, generalități; - viteza (definiție, forme de manifestare, factori determinanți); - îndemânarea (definiție, forme de manifestare, factori determinanți);	2 ore		
7. Calitățile motrice - rezistența (definiție, forme de manifestare, factori determinanți); - forța (definiție, forme de manifestare, factori determinanți).	2 ore		
8. Deprinderile și priceperile motrice - definiție și caracteristici; - etapele formării deprinderilor motrice; - clasificarea deprinderilor motrice; - transferul și interferența; - priceperile motrice.	2 ore		
9. Noțiuni generale despre efort în procesul de practicare a exercițiilor fizice - componentele efortului;			

- orientarea efortului; - oboseala.			
10. Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții	2 ore		
- creșterea și dezvoltarea omului – generalități; - caracteristici generale ale omului la diferite vârste.			
11. Caracteristici ale motricității la diferite perioade ale vieții	2 ore		
- activitatea motrică la preșcolari; - activitatea motrică la școlari; - caracteristici ale motricității la maturitate; - efectele sanogenetice ale sportului; - factorii de risc ai sănătății.			
12. Noțiuni generale privind activitatea motrică independentă	2 ore		
- indicele de masă corporală; - evaluarea capacității aerobe de efort; - evaluarea forței și rezistenței musculare; - evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare; - indicele de activitate fizică; - estimarea consumului de calorii pe baza intensității și duratei efortului.			
13. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate	2 ore		
- etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate; - patologia specifică în sportul pentru toți.			
14. Concurs pentru desemnarea celui mai bun student la disciplină Teoria Educației Fizice și Sportului.	2 ore		
Bibliografie			
• Mitra Gh., Mogoș A., <i>Metodica educației fizice</i>, Editura Sport-Turism, București, 1975 • Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 • Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2004 • Metodica educației fizice și sportive – Paul Fiedler • Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV – Stela Coman, Editura Spiru Haret, 1995 • Îndrumar de educație fizică școlară, Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.2006 • Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007			
Bibliografie minimală			
• Mitra Gh., Mogoș A., <i>Metodica educației fizice</i>, Editura Sport-Turism, București, 1975 • Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 • Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2004 • Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect) = 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor seminariilor. Teoria educației fizice și sportului ca disciplină științifică. Noțiunea educație fizică. Originea, esența și idealul educației fizice.	2 ore	Metode intuitive (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea),	
2. Noțiunile principale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului (motricitatea omului, capacitate motrică, psihomotricitate, aptitudine psihomotrică, dezvoltare fizică). Sportul, antrenamentul sportiv. Sistemul de educație fizică și sport - organizare. Tema: „Sportul fenomen social”.	2 ore	- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	
3. Susținerea publică a referatelor. Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului. Mijloacele de realizare a obiectivelor educației fizice și sportului.	2 ore		
4. Exercițiul fizic, mijloc de bază al educației fizice și sportului. Jocul - mijloc al educației fizice. Forme de orgaizare a educației fizice și sportului.	2 ore	Resurse materiale: videoproiector, tabla flipchart, laptop, fișe de lucru	
5. Componentele procesului instructiv - educativ de educație fizică și sport. Indicii morfo - funcționali - aplicații practice. Calități motrice - prezentare generală.	2 ore		
6. Test de evaluare. Calitățile motrice viteza și îndemânarea - aplicații practice.	2 ore		
7. Calitățile motrice forța și rezistența - aplicații practice.	2 ore		
8. Deprinderile și priceperile motrice (definiție, etapele formării, clasificare).	2 ore		
9. Componentele efortului fizic, orientarea efortului și oboseala.	2 ore		
10. Creșterea și dezvoltarea omului în diferite perioade ale vieții. Caracteristicile motricității la diferite vârste.	2 ore		
11. Test de evaluare. Efectele sanogenetice ale activităților fizice.	2 ore		
12. Indicele de masă corporală (IMC), compoziția corporală, indicele de activitate fizică, capacitatea aerobă - aplicații practice.	2 ore		
13. Evaluarea consumului energetic. Evaluarea consumului de calorii - aplicații practice.	2 ore		
14. Recapitularea noțiunilor predate			
Bibliografie			
• Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 • Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2004 • Metodica educației fizice și sportive – Paul Fiedler • Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV – Stela Coman, Editura Spiru Haret, 1995			

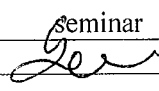
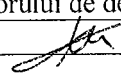
• Îndrumar de educație fizică școlară, Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.2006 • Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007
Bibliografie minimală
• Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 • Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2004 • Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen scris	50%
Seminar		- realizarea și susținerea practică a temelor - teste de evaluare	10% 40%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
• însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei; • obținerea notei minime de 5 la teste; • parcurgerea bibliografiei minimale; • participarea la activitățile de seminar/aplicații și îndeplinirea sarcinilor de lucru; • realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2019		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20 09 2019		
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	
23 09 2019		

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

Anexa 1

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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ	

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		23
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		7
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		22
II d) Tutoriat		2
III Examinări		4
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5. Concluzii (acolo unde este cazul)		
Desfășurare a cursului		• Frontal
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, bloc start etc.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Să alcătuiască, să dirijeze și evalueze complexe de exerciții specific disciplinei atletism;
-------------------------	--

	C2. Să folosească terminologia disciplinei atletism; C3. Să comunice și să colaboreze cu partenerii; C4. Să aplice cunoștințele acumulate în situații profesionale diferite; C5. Să ofere exemple de exerciții.
Competențe transversale	CT1. Identificarea rolului și a responsabilității în cadrul grupului de lucru; CT2. Integrarea unor cunoștințe, priceperi și deprinderi menite să-l aducă în situația de a efectua pregătire metodică corespunzătoare în funcție de vârstă, nivel de pregătire și obiectivul urmărit;

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

Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei; - Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea lecției de educație fizică și sport; - Formarea cunoștințelor teoretice, metodice și organizatorice, precum și a priceperilor și deprinderilor practice necesare predării exercițiilor de atletism în lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bazele generale ale atletismului (aspect generale ale tehnicii probelor de alergare, sărituri și aruncări)	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Bazele învățării execuțiilor din atletism	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala alergării-alergarea ușoară, alergarea cu joc de gleznă, alergarea cu genunchii sus-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala alergării-alergarea cu pendularea gambei înapoi, alergare cu pendularea gambei înainte, alergarea cu genunchii întinși înainte, alergarea cu genunchii întinși înapoi-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala alergării-alergarea lateral cu pași încrucișați, alergare lateral cu pași adăugați, alergarea accelerată, alergarea lansată-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala alergării-alergarea în tempo moderat, alergarea pe teren variat, alergarea peste obstacole-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala săriturii-sărituri pe loc, cu desprindere pe un picior, săritura pe loc cu desprindere pe două picioare, săritura peste obstacole-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala săriturii-pasul săltat, pasul sărit, combinații de sărituri-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala aruncării-aruncarea tip azvârlire	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala aruncării-aruncarea tip împingere	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Școala aruncării-aruncarea tip lansare	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Săritura în lungime procedeul ghemuit-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Aruncarea mingii de oină-tehnică și metodică	2	Prezentare power-point, prelegere.	

Atletismul sub formă de joc la elevii cu cerințe educative speciale	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Bibliografie			
- Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001 - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 - Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 - Rață C., B., Atletismul în Sistemul Școlar, Editura PIM, Iași, 2009 - Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001 - Sabău, I., Sabău E., Atletism- Curs pentru studenții anilor I și II, Ed. ANEFS, București - IAAF Athletics, Educational Cards, Kids" Athletics, 2006			
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ			
- Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002 - Rață C., B., Atletismul în Sistemul Școlar, Editura PIM, Iași, 2009			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

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

Conținutul disciplinei vizează identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniul Educație fizică și sport.

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoștințe teoretice privind tehnica și metodică școlii atletismului	Evaluare orală	50%
Seminar			
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcursul bibliografiei minimale; - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
17 09 2019			
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament		
20 09 2019			
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului		
23 09 2019			

PROGRAMA ANALITICĂ

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ DF.01.03				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Petrea Aida Maria				
Anul de studiu	I	SEMESTRUL	I	Tipul de evaluare	Colocviu 3 CREDITE
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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 după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
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	10
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	• Capacități motrice generale • Componentele condiției fizice optime • Bazele fizice ale performanței • Reprezentări specifice domeniului • Lucrul în echipă • Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități • Dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		- mod de organizare: frontal - resurse materiale: videoproector
Desfășurare aplicații	Seminar/Laborator	- mod de organizare: frontal, grup, individual - resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
	Proiect	-

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- C1. Proiectarea modulară a gimnasticii de bază și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar - C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motrice potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic - C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice gimnasticii de bază, pe grupe de vârstă - C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de gimnastica de bază - C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	- CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională - CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive - CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivele generale ale disciplinei		- să înțeleagă conținutul de predare a gimnasticii de bază și implicațiile acestuia în realizarea învățării; - să cunoască sfera, finalitățile și obiectivele predării gimnasticii de bază în gimnaziu; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării gimnasticii de bază în școală; - să cunoască diverse tehnici de predare specifice gimnasticii de bază (asigurarea și ajutorul specific) - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor specifice gimnasticii de bază, în mod diferit în funcție de nivelul de pregătire al elevilor, particularitățile de vârstă.
Obiectivele specifice	Curs	1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a deprinderilor specifice gimnasticii de bază (exerciții de organizare, dezvoltare, etc). - construirea unor modele de acțiune și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue din lecțiile cu teme din gimnastica de bază în vederea însușirii corecte și rapide a deprinderilor motrice specifice gimnasticii. - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă, privind aprecierea și corectarea greșelilor de execuție a elementelor de gimnastică; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. 2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică privind predarea gimnasticii de bază. - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei gimnasticii de bază, a limbajului propriu gimnasticii de bază, codurilor, diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinei gimnastice de bază. 3. Să înțeleagă sensul apartenenței responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoîntărire continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ANUL I SEMESTRUL I CURS 28 ORE	14 ore		
1. Procesul constituirii gimnasticii; istoric privind originile și evoluția gimnasticii. Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii. Gimnastica – disciplină fundamentală a educației fizice și sportului;	2 ore	Prelegerea, expunerea, explicația,	
2. Definiția și conținutul gimnasticii. Concepte teoretice privind caracteristicile, obiectivele, scopul, sarcinile, ramurile și mijloacele gimnasticii; Gimnastica de bază - definiție, scop, obiective, mijloace.	2 ore	conversația. Problematicizarea	
3. Noțiuni teoretice și indicații metodice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii de bază - terminologia gimnasticii - bazele generale ale mișcărilor și pozițiile specifice gimnasticii; descrierea terminologică a exercițiilor de gimnastică.	2 ore	Prelegerea, expunerea, explicația,	
4. Tendințe și orientări privind elementele structural organizatorice fundamentale ale activităților de educație fizică și sport; exercițiile de front și formații (acțiuni pe loc; acțiuni din deplasare; alcătuirii și schimbări de formații).	2 ore	conversația. Problematicizarea	
5. Fundamentarea teoretico-metodică a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, mijloace centrale ale gimnasticii de bază.	2 ore	Prelegerea, expunerea,	
6. Teoria și metodică predării exercițiilor utilitar-aplicative. Noțiuni teoretice privind alcătuirea parcurșurilor applicative; Teoria jocurilor de mișcare.	2 ore	explicația, conversația.	
7. Noțiuni teoretice introductive privind tehnica și metodică predării exercițiilor acrobatice, poziții statice și mișcări acrobatice simple.	2 ore	Problematicizarea	
8. Rolul și importanța mijloacelor gimnasticii de bază în lecția de educație fizică la nivel gimnazial;	2 ore	Prelegerea, expunerea,	
9. Aprofundarea sistemului terminologic al gimnasticii și a noțiunilor de bază (gimnastică, exercițiu, mișcare, poziție);	2 ore	explicația,	
10. Aspecte teoretico-metodice de utilizare a exercițiilor de front și formații în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial;	2 ore	conversația. Problematicizarea	
11. Metodică alcătuirii complexelor cu exerciții de dezvoltare fizică generală (libere, cu obiecte portative, pe perechi, pe fond muzical) și modalități de predare a acestora în lecția de educație fizică la nivel gimnazial;	2 ore	Prelegerea, expunerea,	
12. Metodică predării deprinderilor motrice utilitar-aplicative sub forma unor parcurșuri și trasee motrice utilitar aplicative, ștafete și jocuri de mișcare;	2 ore	explicația, conversația.	
13. Noțiuni teoretice privind exercițiile artistice: exerciții libere (variații de pași, sărituri, exerciții de echilibru, învârtiri, valuri, balansuri;) și exerciții cu obiecte portative;	2 ore	Problematicizarea	
14. Metodică utilizării exercițiilor artistice în lecția de educație fizică la nivel gimnazial;	2 ore		
Bibliografie			
1. DAMIAN MIRELA (2002) , "Gimnastica de bază", Editura Ovidius University Press, Constanța; 2. GOGAN GROZA GINA, LIUȘNEA DIANA NICOLETA (2015) , "Gimnastica de bază", Editura Pim, Iași; 3. NANU L. (2003) , Gimnastica de bază, caiet de lucrări practice, Editura Fundației universitare „Dunărea de Jos” Galați, 4. NANU L., (2010) , Manual de gimnastică, Editura Galați University Press, Galați 1. NICULESCU GEORGETA (2012) , "Gimnastica de bază", Editura Fundației România de Măine, București; 5. PETRE PAȚA O., (2015) , Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol1 6. PETRE PAȚA O., (2016) , Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava, Suceava, vol2 7. POPESCU, G., (2003) , Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică și			

sport, Volumul 1, Editura Perpessicius, București.	
8. POPESCU, G., (2005) , Gimnastica Pregatirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, București.	
9. POPESCU, G., (2005) , Impact aerobic, Editura Elisavaros, București.	
10. POPESCU, G., (2007) , Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisavaros, București.	
2. SĂVESCU IULIAN (2007) , "Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții- Metodologie", Editura Aius PrintEd, Craiova;	
11. TUDOR, V., (1999) , Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare-componente ale capacității motrice, Editura Rai, București	
12. TUDOR, V., (2005) , Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Editura Alpha, Buzău	
13. TUDOR, V., CRIȘAN, D., (2007) , Forța aptitudine motrică, Editura Bren, București	
14. TUDUSCIUC, I., (1984) , Gimnastica sportivă, Editura Sport-Turism, București	
15. TUDUSCIUC ION (2000) , "Gimnastica de bază", Editura Fundației România de Maine, București;	
16. TUDOSCIUC, I., (2001) , Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației România de Maine, București	
17. TALAGHIR, L-GH., (2009) , Exerciții de front, ordine și formații, lucrări practice, Editura VALINEX, Chișinău	
Bibliografie minimală	
1. COMAN STELA (1995) , "Educația fizică și metodică predării ei", Editura TEHNICA, Chișinău;	
2. DAMIAN MIRELA (2002) , "Gimnastica de bază", Editura Ovidius University Press, Constanț	
3. DURBĂCEA-BOLOVAN, MARIAN, "Îndrumar practico-metodic pentru gimnastica școlară", Editura Universitaria, Craiova, 2006;	
4. FEȘNIC IOAN, ȘANTA IONEL (2001) , "Gimnastica de bază", Editura Ro Art Press, Cluj-Napoca;	
5. GOGEAN GROZA GINA, LIUȘNEA DIANA NICOLETA (2015) , "Gimnastica de bază", Editura Pim, Iași;	
6. NANU LILIANA (2003) , "Gimnastica de bază", Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați;	
7. NICULESCU GEORGETA (2012) , "Gimnastica de bază", Editura Fundației România de Măine, București;	
8. STRUJAN I. C. (2004) , "Îndrumarul profesorului de educație fizică", Editura Botoșani, Botoșani;	
9. SĂVESCU IULIAN (2007) , "Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții- Metodologie", Editura Aius PrintEd, Craiova;	
10. TUDUSCIUC ION (2000) , "Gimnastica de bază", Editura Fundației România de Maine, București;	
	- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ și față de răspunderea formării oamenilor 4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului
Seminar	
Laborator	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retronproiectorul, de a scana și a monta anumite secvente. de a lucra în nowernoint etc.: - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă: - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
Proiect	

8.2. Aplicații (Seminar / laborator)	Nr.de ore	Metode de predare	Observații
--	-----------	-------------------	------------

Lucrări practice – 28 ore = Sem I Lecția 1: - Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină. Exercițiile de front și ordine:- însușirea acțiunilor de pe loc însușirea acțiunilor din deplasare - Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – planuri, axe, direcții, poziții fundamentale și derivate ale corpului	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	
Lecția 2: - Exercițiile de front, ordine și formații: - formarea coloanei de gimnastică de pe loc – alcătuiți de formații din linie și coloană - consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare - Exercițiile de front, ordine și formații: formarea coloanei de gimnastică din deplasare - deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări. - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere - Deprinderi motrice de bază: mersul și alergarea	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	
Lecția 3: - Consolidarea acțiunilor de pe loc și din deplasare: - alcătuiți de formații din linie și coloană - deplasări sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări. - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu partener - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative – baston/ coarda/ cerc/panglică - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: sărituri, - aruncarea și prinderea	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	
Lecția 4: - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică; - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: echilibrul; - Exerciții aplicative: parcurs aplicativ. - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: cățărarea și escaladarea - Exerciții aplicative: ștafete.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	
Lecția 5: - Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la, pe și cu banca de gimnastică - Însușirea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: târârea - Exerciții aplicative: ștafete. Trasee aplicative - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: tracțiuni și împingeri - Exerciții aplicative: jocuri dinamice	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	

Lecția 6: - Consolidarea unor complexe de dezvoltare fizică armonioasă la scara fixă - Deprinderi motrice aplicativ-utilitare: ridicarea și transportarea de obiecte, aparate sau persoane - Însușirea elementelor acrobatice statice de echilibru și mobilitate - cumpene, semisfoara, sfoara; - Repetarea elementelor acrobatice statice: semisfoara, cumpăna pe un genunchi, cumpăna pe un picior (înainte, laterală, înapoi) - Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, stând pe omoplați, podul de jos; - Exerciții aplicative: ștafete.	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	
Lecția 7: - Însușirea elementelor acrobatice dinamice: rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în depărtat, rostogoliri înainte și înapoi din depărtat în ghemuit. - Variante de legare a elementelor acrobatice însușite anterior: cumpăna, semisfoara, rulări, rostogoliri, podul de jos, stând pe omoplați. - Probă de control	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea	
	Bibliografie: DAMIAN MIRELA (2002), "Gimnastica de bază", Editura Ovidius University Press, Constanța; GOGAN GROZA GINA, LIUȘNEA DIANA NICOLETA (2015), "Gimnastica de bază", Editura Pim, Iași; TUDUSCIUC ION (2000), "Gimnastica de bază", Editura Fundației România de Măine, București; FEȘNIC IOAN, ȘANTA IONEL (2001), "Gimnastica de bază", Editura Ro Art Press, Cluj-Napoca; NANU LILIANA (2003), "Gimnastica de bază", Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați; STRUJAN I. C. (2004), "Îndrumarul profesorului de educație fizică", Editura Botoșani, Botoșani; COMAN STELA (1995), "Educația fizică și metodică predării ei", Editura TEHNICA, Chișinău; SĂVESCU IULIAN (2007), "Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții- Metodologie", Editura Aius PrintEd, Craiova; NICULESCU GEORGETA (2012), "Gimnastica de bază", Editura Fundației România de Măine, București; DURBĂCEA-BOLOVAN, MARIAN, "Îndrumar practico-metodic pentru gimnastica școlară", Editura Universitaria, Craiova, 2006; NANU, MARIAN, COSTIN, "Gimnastica de bază: metodică predării structurilor gimnice", Editura SITECH, Craiova, 2009;		

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

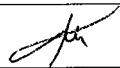
Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiește 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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		-examen oral	50%
Lucrări practice / Laborator		-colocviu individual	50%
Proiect		-probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect, participare la conferințe/competiții sportive)	
Standard minim – maxim de performanță	Cerințe minime pentru nota 5	- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcurgerea bibliografiei minimale; - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, - prezența la lucrările practice;	
	Cerințe maxime pentru nota 10	-capacitatea de a conduce primele verigi din lecție în vederea consolidării capacității de organizare a colectivului (exerciții de front, ordine și formații), de pregătire a organismului pentru efort (deprinderi motrice de bază) și de influențare selectivă a aparatului locomotor (exerciții de dezvoltare fizică generală); -cunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice gimnasticii; -însușirea deprinderilor motrice utilitar-aplicative: echilibru, ridicare și transport de greutate, târâre, cățărare, escaladare, tracțiune, împingere; -capacitatea de relaționare cu pozițiile fundamentale și derivate ale corpului, precum și pozițiile și mișcările segmentelor corpului, utilizând terminologia de specialitate; -identificarea și utilizarea unor elemente acrobatice cu caracter static și dinamic; - participarea activă în timpul lecțiilor practice și prezentarea caietului de studiu individual completat cu activitățile metodice desfășurate; -prezența la lucrările practice;	

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

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
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ				
Titularul activităților de curs	Lect.Univ.Dr Balan Lacrămioara Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian Asist. Univ. Drd. Holubiac Iulian Stefan				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	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)

Număr de ore pe săptămână	6	Curs	4	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	70	Curs	56	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	33
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	113
Total ore pe semestru	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- mod de organizare: frontal - resurse materiale: videoproiector, tabla, creta colorata	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	- mod de organizare: frontal, grup, individual - resurse materiale: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- C1. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent dinamic și deschis de cunoștințe și abilități specifice domeniului - C2. Capacitatea de structurare logică a conținuturilor disciplinei - C3. Identificarea problematicii de bază a disciplinei și asimilarea elementelor necesare pentru aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice însușite
Competențe transversale	- CT1. Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei - CT2. Utilizarea materialului didactic și a aparaturii specifice din laboratorul de științe medicale - CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
Competențe cognitive	a. Cunoaștere și înțelegere: - Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei - Cunoașterea principalelor aparate și sisteme ale organismului uman - Înțelegerea și cunoașterea principalelor mecanisme funcționale ale organismului uman - Cunoașterea factorilor care influențează (modulează) mecanismele adaptative la mediul extern b. Explicare și interpretare: - Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară
Competențe afectiv-valorice	- Formarea unor atitudini normale de lucru privind studiul în cadrul disciplinei - Participarea proprie, activă la manifestările științifice în domeniu - Valorificarea optimă și creativă a potențialului propriu în activitățile colective - Utilizarea cunoștințelor prin schimburi de experiențe - Dezvoltarea profesională proprie - Implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea cercetărilor științifice

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

Obiectivul general al disciplinei		• Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară • Formarea unor atitudini normale de lucru privind studiul în cadrul disciplinei • Participarea proprie, activă la manifestările științifice în domeniu • Valorificarea optimă și creativă a potențialului propriu în activitățile colective • Utilizarea cunoștințelor prin schimburi de experiențe
Obiectivele specifice	Curs	• Definirea structurilor normale organismului uman. • Cunoașterea complexității structurale și morfofuncționale a viului (de la celulă la organism). • Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei • Cunoașterea structurilor organismului, funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură • Corelarea noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului • Cunoașterea factorilor care influențează (modulează) mecanismele adaptative la mediul extern • Conștientizeze integralității ființei umane privită holistic
	Seminar	•

	Laborator	- Învățarea structurilor organismului uman prin utilizarea materialului didactic existent în laboratorul de științe medicale - Explicarea conținutului disciplinei prin utilizarea documentarelor interactive, filme științifice medicale; planșe, mulaje, <i>marker-e</i> colorate - Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 28 ore ANATOMIE	28 ore	Expunere sistematică -Prelegere	Curs interactiv
1. INTRODUCERE ÎN ANATOMIE: definiție, diviziuni ale anatomiei, terminologia anatomică, planuri anatomice. Postura umană și evoluția filootogenetică a acesteia;	2h		
2. NOTIUNI FUNDAMENTALE DE HISTOLOGIE: definiția și clasificarea tesuturilor, tipuri principale de tesuturi. Roluri fundamentale ale tesuturilor în organism. Tesutul epitelial și tesutul conjunctiv;	2h		
3. NOTIUNI FUNDAMENTALE DE HISTOLOGIE: tesutul cartilajinos și tesutul osos. Structura funcțională a oaselor. Procesele de osificare;	2h		
4. NOTIUNI FUNDAMENTALE DE HISTOLOGIE: tesutul muscular și tesutul nervos. Notiuni fundamentale de contracție musculară. Sinapsa neuro- musculară. Arcul și actul reflex;	2h		
5. APARATUL LOCOMOTOR: ANATOMIA CAPULUI ȘI GATULUI; osteologie, artrologie, miologie	2h		
6. APARATUL LOCOMOTOR: ANATOMIA TORACELUI ȘI ABDOMENULUI; osteologie, artrologie, miologie	2h		
7. APARATUL LOCOMOTOR: ANATOMIA TOPOGRAFIA A MEMBRULUI SUPERIOR; osteologie, artrologie, miologie	2h		
8. APARATUL LOCOMOTOR: ANATOMIA TOPOGRAFIA A MEMBRULUI INFERIOR osteologie, artrologie, miologie	2h		
9. STRUCTURA SISTEMULUI NERVOS CENTRAL: maduva spinării, trunchiul cerebral și diencefalul. Nervii cranieni;	2h		
10. STRUCTURA SISTEMULUI NERVOS CENTRAL: cortexul cerebral. Ariile corticale sensitive și motorii. Procesele complexe cerebrale și suportul lor anatomic;	2h		
11. ANATOMIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Cordul, marea și mică circulație. Anatomia sistemului vascular periferic;	2h		
12. ANATOMIA APARATULUI RESPIRATOR. Unitatea morfo- funcțională cord- plămân;	2h		
13. ANATOMIA APARATULUI DIGESTIV. Tubul digestiv și glandele anexe. Ficatul și pancreasul;	2h		

14. ANATOMIA APARATULUI EXCRETOR. Rinichii si caile excretorii. ANATOMIA APARATULUI REPRODUCATOR FEMININ SI MASCULIN;	2h		
Curs teoretic = 28 ore	28		
1) Bazele generale ale biomecanicii - <i>definiție și obiectul de studiu al biomecanicii</i> - <i>concepte fundamentale ale biomecanicii</i> - <i>noțiuni de biomecanică generală</i>	2h		
2) Statica corpului uman. Caracteristicile morfofuncționale ale oaselor - <i>statica, - clasificarea mișcărilor în raport cu planurile anatomice</i> - <i>caracteristicile morfofuncționale ale oaselor</i> - <i>alcătuirea scheletului uman</i>	2h		
3) Tipuri de articulații. Anatomia și funcțiile principalilor mușchi scheletici ai corpului - <i>principalele articulații ale corpului</i> - <i>caracterele generale ale mușchilor scheletici</i> - <i>principalii mușchi scheletici – biomecanica mușchilor</i>	2h		
4) Fiziologia mușchilor - <i>proprietățile funcționale ale mușchilor</i> - <i>mecanismul contracției musculare</i> - <i>tipuri de contracții musculare</i> - <i>forța musculară – randamentul muscular – oboseala musculară</i>	2h		
5) Mecanisme generale ale locomoției - <i>tipurile de pârghii din organismul uman</i> - <i>forțele interioare și exterioare ce acționează asupra organismului uman</i> - <i>lanțurile cinematice</i> - <i>lanțuri musculare</i>	2h		
6) Biomecanica membrului superior - <i>biomecanica articulațiilor</i> - <i>biomecanica brațului – cotului – antebrățului – gâtului mâinii și a mâinii</i> - <i>lanțurile musculare ce acționează pârghiile membrelor la efectuarea mișcărilor</i> - <i>forțele ce intervin în acționarea membrelor</i>	2h		
7) Biomecanica membrului inferior - <i>biomecanica coapsei</i> - <i>forțele ce acționează asupra femurului</i> - <i>biomecanica articulației genunchiului</i> - <i>biomecanica meniscurilor</i> - <i>forțele și momentele ce acționează la nivelul articulației genunchiului</i> - <i>bimecanica articulației gleznei</i>	2h		

8) Biomecanica coloanei vertebrale - <i>mișcările coloanei vertebrale</i> - <i>biomecanica articulației atlantoaxoidiene</i> - <i>biomecanica articulației occipitoatlantoidiene</i> - <i>încărcarea vertebrelor</i>	2h		
9) Biomecanica mersului - <i>caracteristicile mersului – pasul</i> - <i>diferitele forme de mers</i> - <i>oscilațiile centrului de greutate a corpului în timpul mersului</i>	2h		
10) Biomecanica alergării - <i>caracteristicile pasului în alergare</i> - <i>biomecanica pasului dublu în alergare</i> - <i>elemente biomecanice în startul de viteză</i> - <i>lanțuri musculare acționate în alergarea de viteză</i>	2h		
11) Biomecanica săriturilor - <i>caracteristicile săriturilor – cunoașterea tipurilor de sărituri</i> - <i>particularitățile săriturilor</i> - <i>analiza biomecanică a săriturilor</i> - <i>lanțuri cinematice și lanțuri musculare acționate la săritura în înălțime</i>	2h		
12) Biomecanica aruncărilor - <i>biomecanica aruncării ciocanului – particularitățile aruncării – lanțuri musculare</i> - <i>aruncarea sulitei – biomecanica – lanțuri musculare</i>	2h		
13) Biomecanica înotului și a sporturilor nautice - <i>analiza biomecanică a mișcărilor la înotători</i> - <i>dispoziția lanțurilor musculare și a lanțurilor cinematice la start</i> - <i>caiăcul – lanțuri musculare, lanțuri cinematice</i> - <i>canoea – lanțuri musculare, lanțuri cinematice</i>	2h		
14) Biomecanica aplicată la jocurile sportive - <i>analiza biomecanică a jocului de baschet</i> - <i>analiza biomecanică a jocului de handbal</i> - <i>analiza biomecanică a jocului de volei</i> - <i>analiza biomecanică în gimnastica sportivă</i>	2h		
Bibliografie			
1. BACIU CLEMENT, Aparatul locomotor (anatomie funcțională, biomecanică, semiologie clinică,			

- diagnostic diferențial), Ed. Med. București 1981;
2. DEM. THEODORESCU, Mic atlas de anatomia omului, E.D.P., București, 1982;
 3. DROSESCU PAULA, Anatomia aparatului locomotor. Tipografia PIM, IAȘI, 2004;
 4. IEȚCU I., CRĂCIUN MARIA DANIELA, Noțiuni generale de anatomie funcțională, Editura Universității Suceava, Suceava 2005
 5. MIRCEA IFRIM, G. NICULESCU, Compendiu de Anatomie. Ed. Șt. și Enciclopedică, Buc. 1988.
 6. NICULESCU CT, CĂRMACIU R, VOICULESCU B, NIȚĂ C, SĂLĂVĂSTRU CARMEN, CIORNEI CĂTĂLINA, Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004
 7. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998
 8. TREVOR WESTON, Atlas de anatomie., Ed. Vox., 1997.
 9. LAROUSSE, Dicționar de Medicină. Univers Enciclopedic. București, 1998.
- ***Netter_Atlas_of_Physiology_scan_.pdf

- A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
- T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
- M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
- C., Baci – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981
- Baci C. – Biologia locomotiei umane, Educatie fizica si Sport, Bucuresti 1969.
- Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
- Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iași, dec, 2005.
- Edwards C. M., Halling J., - J. Mech. Engng. Sci., 10 (1968) 121.
- Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.
- Opreșan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.
- Potașu, V. F., Popescu D., - Curs de mecanică teoretică, vol. 1, 2, Universitatea Tehnică „Gh. Asachi” Iași, 1995.
- Petke F. D., Raz B. R. – J. Colloid Interface Sci. 31 (1969) 216.
- Rabinowicz E., - Metals Engng. Quart., 7 (1967) 4.
- Wiggins K. L., Malkin S., – Bearing pressure distribution – The University of Texas, Austin (U.S.A.) June 16, 1971.

www.innerbody.com/htm/body.html/

Bibliografie minimală

1. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998
2. Niculescu CT, Cărmăci R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004.
3. Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ANATOMIE –LUCRĂRI PRACTICE			
1. INTRODUCERE ÎN ANATOMIE: Poziția anatomică și termenii direcționali; Clasificarea oaselor; Structura oaselor; Craniul.	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă

2. APARATUL LOCOMOTOR: COLOANA VERTEBRALĂ ȘI TORACELE: Regiunile coloanei vertebrale; Alcătuirea unei vertebre tip; Vertebrele atipice; Alcătuirea cutiei toracice; Articulațiile coloanei vertebrale și toracelui. Mușchii existenți la acest nivel și acțiunile lor;	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă
3. APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL SUPERIOR: Centura scapulară: alcătuire; Brațul, antebrațul, mâna; Articulațiile membrului superior. Mușchii existenți la acest nivel și acțiunea lor; APARATUL LOCOMOTOR: MEMBRUL INFERIOR: Centura pelviană: alcătuire; Coapsa, gamba, piciorul; Articulațiile membrului inferior Mușchii existenți la acest nivel;	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă
4. SISTEMUL NERVOS CENTRAL SOMATIC ȘI VEGETATIV: Tipuri de celule nervoase: structură; Encefalului și a măduvei spinării;	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă
5. SISTEMUL NERVOS PERIFERIC SOMATIC SI VEGETATIV: nervii cranieni si nervii spinali; ORGANELE DE SIMȚ: pielea, analizatorul gustativ, analizatorul olfactiv, analizatorul auditiv, analizatorul vestibular, analizatorul vizual, analizatorul kinestezic: compoziție și rolul lor.	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă
6. APARATUL CARDIOVASCULAR: Sângele: structură; Inima și vasele de sânge: alcătuire; Circulația arterială, circulația venoasă, circulația capilară; APARATUL RESPIRATOR Plămânul și căile respiratorii: alcătuire;	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă
7. APARATUL DIGESTIV: Tubul digestiv și glandele anexe: alcătuire; APARATUL EXCRETOR: alcătuire APARATUL GENITAL MASCULIN ȘI FEMININ Organele genitale bărbătești și femeiești: alcătuire; Concepția și reproducerea;	2 h	Observația și demonstrația	Lucrare interactivă

• Seminar = 14 ore 1. Bazele generale ale biomecanicii <i>Concepte fundamentale ale biomecanicii- statutul de știință a Biomecanicii</i>			
2. Mecanismele generale ale locomoției <i>Mecanismele generale ale locomoției</i> - tipurile de pârgă din organismul uman - forțele interioare și exterioare ce acționează asupra organismului uman - lanțurile cinematice - lanțuri musculare	2h		
3. Biomecanica membrului superior și inferior - biomecanica articulațiilor - lanțurile musculare ce acționează pârgăile membrelor la efectuarea mișcărilor - forțele ce intervin în acționarea membrelor	2h		
4. Biomecanica mersului - caracteristicile mersului - diferitele forme de mers - oscilațiile centrului de greutate a corpului în timpul mersului	2h		
5. Biomecanica alergării - caracteristicile alergării - cunoașterea diferitelor forme de alergare - biomecanica alergării - oscilațiile centrului de greutate a corpului în timpul alergării	2h		
6. Biomecanica săriturilor - caracteristicile săriturilor – cunoașterea tipurilor de sărituri - particularitățile săriturilor - analiza biomecanică a săriturilor	2h		
7. Biomecanica aplicată la jocurile sportive - analiza biomecanică a jocului de baschet - analiza biomecanică a jocului de handbal - analiza biomecanică a jocului de volei - analiza biomecanică în gimnastica sportivă	2 h		
Bibliografie			
1. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul osteo-articular, Editura Universității din Pitești, 2019; 2. Iulian Ștefan Holubiac – Anatomie funcțională. Sistemul muscular, Editura Universității din Pitești, 2019; 3. BACIU CLEMENT, Aparatul locomotor (anatomie funcțională, biomecanică, semiologie clinică, diagnostic diferențial), Ed. Med. București 1981; 4. DEM. THEODORESCU, Mic atlas de anatomia omului, E.D.P., București, 1982; 5. DIACONESCU N ȘI COLAB., Coloana vertebrală, structură și funcție. Ed. Med. Buc., 1977 6. DROESCU PAULA, Anatomia aparatului locomotor. Tipografia PIM, IAȘI, 2004; 7. IEȚCU I. , CRĂCIUN MARIA DANIELA, Noțiuni generale de anatomie funcțională, Editura Universității Suceava, Suceava 2005 8. KAPIT Wynn, ELSON Lawrence, The Anatomy coloring book, third edition, Benjamin Cummings, 2002. 9. IFRIM M, NICULESCU G., Compendiu de Anatomie. Ed. Șt. și Enciclopedică, Buc. 1988. 10. ISPAS T. A., Anatomia și fiziologia omului cu aplicații practice, Ed. Didactică și pedagogică, București, 2000. 11. NICULESCU CT, CÂRMACIU R, VOICULESCU B, NIȚĂ C, SĂLĂVĂSTRU CARMEN,			

- CIORNEI CĂTĂLINA, Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004
12. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998.
 13. RAVEICA GABRIELA, ANDRON C., Îndrumar de lucrări practice de anatomie, Ed. Edu Soft, Bacău, 2006.
 14. TREVOR WESTON, Atlas de anatomie., Ed. Vox., 1997.
 15. LAROUSSE, Dicționar de Medicină. Univers Enciclopedic. București, 1998.
 16. ***Netter_Atlas_of_Anatomy__scan_.pdf

- A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.
- T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968
- M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.
- C., Baciuc – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981
- Baciuc C. – Biologia locomotiei umane, Educatie fizica si Sport, Bucuresti 1969.
- Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009
- Benedek F. – Studiu privind repartizarea forțelor și momentelor la nivelul articulației genunchiului, Rev. „Altius Citius” Iași, dec, 2005.
- Edwards C. M., Halling J., - J. Mech. Engng. Sci., 10 (1968) 121.
- Handra-Luca, V., Stoica, I.A., - Introducere în teoria mecanismelor, Editura Dacia, Cluj-Napoca, vol. 1, 1982, vol. 2, 1983.
- Opreșan, C., Popovici, G.A., - Mecanisme, Editura Tehnica-Info, Chișinău 2001.
- Poterașu, V. F., Popescu D., - Curs de mecanică teoretică, vol. 1, 2, Universitatea Tehnică „Gh. Asachi” Iași, 1995.
- Petke F. D., Raz B. R. – J. Colloid Interface Sci. 31 (1969) 216.
- Rabinowicz E., - Metals Engng. Quart., 7 (1967) 4.
- Wiggins K. L., Malkin S., – Bearing pressure distribution – The University of Texas, Austin (U.S.A.) June 16, 1971.

www.innerbody.com/htm/body.html/

Bibliografie minimală

1. NICULESCU CT, CĂRMACIU R, VOICULESCU B, NIȚĂ C, SĂLĂVĂSTRU CARMEN, CIORNEI CĂTĂLINA, Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004
2. PAPILIAN VICTOR, I. ALBU, Anatomia. Ed. Revizuită, Vol I. Aparatul Locomotor. Ed. All Buc., 1998
3. RAVEICA GABRIELA, ANDRON C., Îndrumar de lucrări practice de anatomie, Ed. Edu Soft, Bacău, 2006.
4. BENEDEK F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009

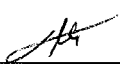
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

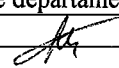
Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Disciplina are ca scop cunoașterea organismului uman din punct de vedere structural și funcțional. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, stand la baza mișcării, elementul fundamental de studiu al domeniului. Acest curs prezintă elementele structurale și funcționale ale organismului uman ce participă la desfășurarea actelor și acțiunilor motrice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Valorificarea corectă a limbajului de specialitate în analiza conceptelor fundamentale ale disciplinei - Interventii, exemplificări în cadrul cursului interactive - Realizarea conexiunilor terminologice în perspectivă	- examen scris	60%

	intra și interdisciplinară - Prezența 50% la cursuri		
Seminar			
Laborator Seminar	- Implicarea activă la nivelul activităților practice realizate în manieră individuală sau la nivel de grup - Conștiinciozitatea efectuării sarcinilor de lucru - Corectitudinea întocmirii portofoliului - Calitatea științifică și originalitatea temelor prezentate în proiect Prezența la lucrări practice 85%	- lucrări de verificare - caiet de lucrări practice (obligatoriu) - verificare practică	10% 10% 20%
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	
Standard minim de performanță			
- 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			

Data completării 19.09.2019	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
		

Data avizării în departament 20 09 2019	Semnătura directorului de departament
	

Data aprobării în Consiliul academic 23 09 2019	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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: HANDBAL ȘI VOLEI				
Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. Ghervan Petru Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian Asist univ.drd. Juravle Ileana				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	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	6	Curs	2	Seminar		Laborator	4	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar		Laborator	56	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	60
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	2
III Examinări	4
IV Alte activități (precizați):	84

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	112
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime -bazele fizice ale performanței - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități -dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator
	Proiect

		sportive. 3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor. 4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui aparatele ajutătoare și de a le depozita.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării.
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
Curs teoretic = 14 ore			
1. Caracterizarea generală a voleiului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de volei în lume și în România	2 ore		
2. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică)	2 ore		
3. Acțiuni colective în cadrul jocului	2 ore		
- tactica la efectuarea serviciului (conținut);			
- tactica la preluarea serviciului;			
- tactica în jocul de atac (acțiuni colective);			
- tactica în jocul de apărare (acțiuni colective);			
4. Aparare ajutătoare în volei	2 ore		
5. Greșelile cele mai frecvente în execuția procedeeleor din volei	2 ore		
6. Aspecte ale pregătirii fizice în volei	2 ore		
7. Noțiuni de arbitraj, instalații și regulamentul jocului de volei	2 ore		
Hadbal			
Curs teoretic = 14 ore			
1. Obiectul de studiu al teoriei și metodicii handbalului. Caracteristicile jocului de handbal. Concepția de joc și tendințele de evoluție a handbalului	2 ore		
2. Scurt istoric al jocului de handbal. Apariția jocului de handbal în România	2 ore		
3. Elemente tehnico-tactice de bază ale jocului de handbal	2 ore		
4. Elemente de tehnică specifice jucătorului pivot. Elemente de tehnică specifice jucătorului portar. Elemente de tactică individuală	2 ore		
5. Elemente de tactică colectivă în atac și apărare	2 ore		
6. Particularități ale practicării handbalului în școală	2 ore		
Regulament. Recomandări privind simplificarea regulamentului pentru inițierea copiilor în handbal la vârste mici (7-11 ani)	2 ore		
Bibliografie			

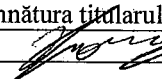
• Dispozitiv la primirea serviciului; • Joc 6x6 model I;			
Lecția 7: • Lovitura de atac pe direcția elanului- inițiere; • Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – inițiere; • Serviciul de sus din față planat – fixare; • Joc 6x6 model I;	2 ore		
Lecția 8: • Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere; • Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere; • Ridicare zona 3 spre zona 4 – inițiere; • Joc 6x6 model I;	2 ore		
Lecția 9: • Preluarea de jos cu două mâini din serviciu – fixare; • Ridicare înaltă din zona 3 spre zona 4 – fixare; • Blocaj individual la corespondent – inițiere; • Joc 6x6 model I;	2 ore		
Lecția 10: • Lovitura de atac pe direcția elanului – fixare; • Blocaj individual la corespondent – inițiere; • Prezentarea modelului II de joc; • Dispozitiv la primirea serviciului; • Dispozitiv la efectuarea serviciului;	2 ore		
Lecția 11: • Metodica arbitrajului; • Organizarea unei competiții; • Conducerea echipei de pe margine de către antrenor;	2 ore		
Lecția 12: • Blocaj individual la corespondent – fixare; • Lovitura de atac pe diagonală – inițiere; • Dublajul și autodublajul; • Joc 6x6 model II;	2 ore		
Lecția 13: • Lovitura de atac pe diagonală – fixare; • Plonjonul pe spate cu rulare – inițiere; • Blocajul colectiv – inițiere; • Joc 6x6 model II;	2 ore		
Lecția 14: • Plonjonul lateral – inițiere; • Blocajul colectiv – fixare; Joc 6x6 model II.	2 ore		
HANDBAL			
Elementele tehnice de bază ale jocului			
1. Poziția fundamentală în atac și apărare.	2 ore		
2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare	2 ore		
3. Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling.	2 ore		
4. Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.	2 ore		

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, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în cultură fizică și sport, înarmându-l pe acesta cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea predării acestei discipline la un nivel mediu, punând accent pe 3 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- însușirea noțiunilor de bază ale disciplinei; - utilizarea terminologiei specifice; - cunoașterea noțiunilor de bază de regulament; - capacitatea de practicare independentă a jocului de handbal/volei.	- examen scris	50%
Lucrări practice	Cunoașterea deprinderilor motrice specifice jocului, demonstrarea lor, precum și identificarea și corectarea greșelilor de tehnică specifice disciplinei.	- verificare practică - test de evaluare a nivelului deprinderilor motrice specifice - caiet de lucrări practice	50%
Laborator		- alte activități (precizați):	
Proiect			
Standard minim de performanță			
Standarde minime pentru nota 5: -progresul individual, frecvența la lucrările practice și atitudinea față de disciplină, întocmirea caietului de lucrări practice, însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic, teoretic și practic. Participare la 80 % lucrări practice și promovarea colocviului și examenului cu minim nota 5.			
Standarde minime pentru nota 10: - participare la 80 % lucrări practice, predarea caietului de lucrări practice, performanța motrică, nivelul însușirii programei din punct de vedere teoretic și practic, atitudinea față de disciplină.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19 09 2019		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
20 09 2019		
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	
23 09 2019		

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din 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	Psihopedagogie				
Titularul activităților de curs	DUCA DIANA SÎNZIANA asistent dr.				
Titularul activităților de seminar	DUCA DIANA SÎNZIANA asistent dr.				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	4
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	17
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	47
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT
Desfășurare aplicații	Seminar	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT ; manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice; referatul etc
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- Utilizarea conceptelor și principiilor didactice fundamentale în realizarea comunicării cu elevii și părinții acestora, cu celelalte cadre didactice și cu autoritățile educaționale - Proiectarea, aplicarea, implementarea și evaluarea curriculumului educațional
-------------------------	---

	Realizarea cooperării profesionale la nivelul școlii, cu familia și comunitatea locală, în vederea soluționării diferitelor probleme educaționale
Competențe transversale	- Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice viitorului profesor - Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul educației

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

Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul psihopedagogiei, cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii și modele de analiză a educației și curriculumului
Obiective specifice	- Dobândirea cunoștințelor teoretice specifice psihopedagogiei. - Formarea unui mod personal, coerent, de comunicare a cunoștințelor de specialitate. - Dezvoltarea capacității de adaptare situațională în desfășurarea procesului didactic. - Îmbunătățirea calității interacțiunilor psihopedagogice cu elevii. - Dezvoltarea capacității de evaluare a achizițiilor învățării și de control al feedback-ului. - Adoptarea propriului cod deontologic în concordanță cu spiritul valorilor educației moderne.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Concepte și principii psihopedagogice. Necesitatea cunoașterii elevilor.	2	expunerea, prelegerea, prelegerea cu oponent, prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația, demonstrația	
• Factorii dezvoltării umane (ereditatea, mediul, educația)	2		
• Structura personalității elevului (temperament, caracter, aptitudini)	2		
• Componentele principale ale procesului de învățământ	2		
• Predarea și învățarea – activitate psihopedagogică	2		
• Asistența psihopedagogică în școală – metode și tehnici de cunoaștere și caracterizare psihopedagogică	2		
• Dinamica procesului de predare-învățare în educația fizică și sportivă	2		
Bibliografie			
- Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008 - Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004 - Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999 - Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008 - Dulamă, Eliza - Metodologii didactice activizante (teorie și practică). Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008 - Ionescu, M., Chiș V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitară Clujeană, 2001			
Bibliografie minimală			
- Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008 - Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004 - Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999 - Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Domeniile și formele educației – aplicații	2	exercițiul, conversația, demonstrația, joc de rol, dezbateri, expunerea, problematizarea,	
• Dezvoltarea psihologică – importanța relației de atașament în dezvoltarea psiho-emoțională a elevului	2		
• Procesele psihice și activitatea sportivă	2		
• Personalitatea și metode de cunoaștere a personalității	2		
• Stiluri de predare și învățare. Rolul profesorului în	2		

procesul instructiv-educativ – aplicații		proiectul, lucrări practice	
• Asistența psihopedagogică în sport– metode și tehnici de cunoaștere și caracterizare psihopedagogică	2		
• Motivația și performanța sportivă – exemplificări și aplicații	2		
Bibliografie			
• Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008 • Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004 • Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999 • Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008 • Dulamă, Eliza - Metodologii didactice activizante (teorie și practică). Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008 • Ionescu, M., Chiș V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitară Clujeană, 2001			
Bibliografie minimală			
• Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R. B. & Pânișoară, I.-O. – Pregătirea psihopedagogică. Polirom, Iași, 2008 • Sălăvăstru, D. - Psihologia educației. Polirom, Iași, 2004 • Cosmovici, A. & Iacob, L. – Psihologie școlară, Iași, 1999 • Crăciun, M. – Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008			

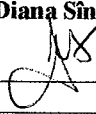
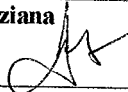
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, a așteptărilor și evaluărilor Inspectoratului Școlar Județean Suceava,

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	• Utilizarea conceptelor și principiilor didactice fundamentale psihopedagogice • Proiectarea, aplicarea, implementarea și evaluarea curriculumului educațional • Explicarea comportamentului elevilor utilizând diferite modele teoretice ale personalității • Aplicarea de instrumente psihopedagogice de cunoaștere a elevului	Test docimologic	50%
Seminar	• Elaborarea de modalități de acțiune pentru optimizarea procesului instructiv-educativ; • Analiza critică și evaluarea rezultatelor unor metode de cunoaștere a elevilor • Identificarea, interpretarea și argumentarea unor situații psihopedagogice • Identificarea și implementarea unor strategii ameliorative adaptate domeniului educației sportive	Portofoliu (referate; recenzia unui film) Intervențiile studenților la nivelul seminariilor	50%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
Standarde minime pentru nota 5: • utilizarea conceptelor și principiilor specifice psihopedagogiei • proiectarea, aplicarea, implementarea și evaluarea curriculumului educațional • aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice viitorului profesor Standarde minime pentru nota 10: • însușirea de abilități, cunoștințe certe și profund argumentate în domeniul psihopedagogic • exemplificarea manifestărilor comportamentale analizate și comentate din perspectiva conceptelor psihopedagogice • analiza și interpretarea din perspectivă personală a situațiilor psihopedagogice • utilizarea unor instrumente psihopedagogice pentru cunoașterea elevilor • utilizarea conceptelor și principiilor didactice fundamentale în realizarea comunicării cu elevii și părinții acestora,			

- cu celelalte cadre didactice și cu autoritățile educaționale
- proiectarea, aplicarea, implementarea și evaluarea curriculumului educațional
 - însușirea unor strategii de cooperare profesională la nivelul școlii, cu familia și comunitatea locală, în vederea soluționarea diferitelor probleme educaționale

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
29.09.2019	Duca Diana Sînziana 	Duca Diana Sînziana 

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.10.2019	

Data aprobării în Consiliul academic	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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Ghervan Petru				
Titularul activităților de seminar	As.univ.dr. Lazăr Andreea - Gabriela				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	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	4	Curs	2	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	– capacități motrice generale – componentele condiției fizice optime – bazele fizice ale performanței – reprezentări specifice domeniului – lucrul în echipă – punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități – dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar	• mod de organizare: frontal, grup, individual
	Laborator	• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă C3. Descrierea unor procese și fenomene specifice sportului de performanță; C4. Capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite; C5. Abilități de cercetare, creativitate; C6. Capacitatea de a soluționa probleme;
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
Competențe cognitive	a. Cunoaștere și înțelegere: CC1. Definirea conceptelor de bază (cultură fizică, mișcarea omului, educație fizică, dezvoltare fizică, capacitate motrică, exercițiu fizic, antrenament sportiv, etc.); CC2. Utilizarea corectă a termenilor de specialitate; CC3. Cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei; b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei): CC5. Realizarea de conexiuni între termenii/noțiunile specifice educației fizice CC6. Argumentarea enunțurilor; CC7. Analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;
Competențe afectiv-valorice	C1. Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde; C2. Implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina; C3. Capacitatea de a avea un comportament etic; C4. Capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea; C5. Abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.

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

Obiectivul general al disciplinei		1. Însușirea noțiunilor de bază privind domeniul culturii fizice. 2. Formarea deprinderilor de utilizare a terminologiei specifice 3. Formarea deprinderii de aplicare a cunoștințelor domeniului în diferite ramuri și subdomenii ale culturii fizice. 4. Formarea concepției proprii privind apartenența activităților fizice la domeniul culturii fizice și conștientizarea locului și rolului acesteia în societate.
Obiectivele specifice	Curs	1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;

		2. Utilizarea unor modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. 3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor 4. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a-și susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	1. Dobândirea capacității de a opera cu termenii specifici; 2. Formarea capacității de a analiza și alege cele mai potrivite mijloace pentru realizarea obiectivelor didactice, în situații specifice activității practice; 3. Formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; 4. Formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Laborator	-
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs (28 ore)	Nr.ore	Metode de predare	Observații
1. Principiile de instruire în educație fizică și sport	2 ore		
– Principiul participării conștiente și active – Principiul intuiției – Principiul accesibilității – Principiul sistematizării și continuității – Principiul legării instruirii de cerințele practice – Principiul însușirii temeinice		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
2. Sistemul metodelor din educație fizică și sport	2 ore		
– Clasificarea metodelor didactice – Metodele de predare – Metodele de învățare – Metode de proiectare		Prezentarea cursului pe bază de proiecție video, transmiterea cursului pe format electronic,	
3. Sistemul metodelor din educație fizică și sport	2 ore		
– Metode de evaluare în educație fizică și sport – Metodele de refacere a capacității de efort – Metodele de corectare a greșelilor de execuție – Metodele de asigurare și ajutor		instruirea programată de tip liniar (Skinner) recomandări	
4. Procesul de predare și învățare în educație fizică			

și sport	2 ore	bibliografice de actualitate	
5. Lecția, formă de bază a practicării exercițiilor			
– Tipologia lecției	2 ore		
– Conținutul și structura lecției			
6. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică			
– Temele, sarcinile și obiectivele lecției	2 ore		
– Selecția exercițiilor			
– Legătura între sarcinile informative și cele formative			
7. Cerințe metodologice ale lecției de educație fizică			
– Metodele și procedeele metodice	2 ore		
– Efortul în lecția de educație fizică			
– Densitatea lecției			
8. Pregătirea, organizarea, conducerea și desfășurarea lecției	2 ore		
Forme de practicare a exercițiilor fizice utilizare în educația fizică școlară și în activitățile extracurriculare			
9. Jocul dinamic, mijloc de bază în lecția de educație fizică	2 ore		
– Relația jocului cu procesele de creștere/dezvoltare			
– Locul jocurilor în lecția de educație fizică	2 ore		
10. Elemente de metodică a jocurilor de mișcare	2 ore		
11. Noțiuni de bază privind proiectarea didactică	2 ore		
12. Evaluarea în educație fizică și sport	2 ore		
13. Principii și reguli pentru alcătuirea programelor în sportul pentru sănătate. Etapele de desfășurare a unui program de activități motrice pentru sănătate.			
Patologia specifică în sportul pentru toți	2 ore		
14. Recapitularea noțiunilor predate			

Bibliografie

- Mitra Gh., Mogoș A., *Metodica educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1975
- Scarlat E., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003
- Rață G., *Didactica educației fizice și sportului*, Editura Alma Mater, Bacău, 2004
- Metodica educației fizice și sportive – Paul Fiedler
- Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV – Stela Coman, Editura Spiru Haret, 1995
- Îndrumar de educație fizică școlară, Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. 2006
- Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007

Bibliografie minimală

- Mitra Gh., Mogoș A., *Metodica educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1975
- Scarlat E., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003
- Rață G., *Didactica educației fizice și sportului*, Editura Alma Mater, Bacău, 2004
- Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007

Aplicații (Seminar/laborator/proiect) = 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Principii didactice	2 ore	Metode intuitive	
– prezentarea de exemple de aplicare a		(observarea,	

principiilor în elaborarea exercițiilor fizice; – exemple de activități practice care să respecte principiile metododice	2 ore	demonstrația) Metode practice (exersarea),	
2. Metode didactice – prezentarea unei succesiune de exerciții fizice sub formă de povestire; – descrierea unui joc colectiv pentru dezvoltarea vitezei/îndemânării	2 ore	- activitate frontală sub formă de dezbateri, prezentarea de elaborări personale a tematicilor de lucru pe grupe, analiza și evaluarea în grup a elaborărilor efectuate	
3. Metode didactice – descrierea unui exercițiu fizic analitic; – demonstrarea unui complex de 8 exerciții pentru influențarea analitică a aparatului locomotor;	2 ore		
4. Metode de evaluare, de refacere a capacității de efort, de corectare a greșelilor, de asigurare și sprijin: aplicații practice	2 ore		
5. Procedee metodice pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării – aplicații practice	2 ore	Resurse materiale: videoproiector, tabla flipchart, laptop, fișe de lucru	
6. Procedee metodice pentru dezvoltarea forței și rezistenței – aplicații practice	2 ore		
7. Lecția de educația fizică și sport: – conținut și structură, definirea temelor și obiectivelor generale; – verigile lecției și obiective pentru fiecare verigă.	2 ore		
8. Lecția de educația fizică și sport: aplicații practice veriga 1, 2 și 3	2 ore		
9. Lecția de educația fizică și sport: aplicații practice veriga 4 și 6	2 ore		
10. Lecția de educația fizică și sport: aplicații practice veriga 5	2 ore		
11. Pregătirea, organizarea și conducerea lecției de EFS – aplicații practice	2 ore		
12. Jocuri de mișcare în educație fizică și sport – aplicații practice	2 ore		
13. Elaborarea programelor de exerciții fizice pentru sănătate – aplicații practice	2 ore		
14. Recapitularea noțiunilor predate	2 ore		
Bibliografie			
• Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 • Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2004 • Metodica educației fizice și sportive – Paul Fiedler • Educația fizică și metodica predării ei la clasele I-IV – Stela Coman, Editura Spiru Haret, 1995 • Îndrumar de educație fizică școlară, Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.2006 • Dumitru Colibaba Evuleț, <i>Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport</i>, Editura Universitaria, Craiova, 2007			
Bibliografie minimală			
• Scarlat E., <i>Educație fizică și sport</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003 • Rață G., <i>Didactica educației fizice și sportului</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2004			

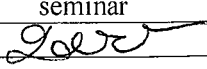
- Dumitru Colibaba Evuleț, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Editura Universitaria, Craiova, 2007

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen scris	50%
Seminar		- realizarea și susținerea practică a temelor - teste de evaluare	20% 30%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
• însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei; • obținerea notei minime de 5 la testele docimologice; • parcurgerea bibliografiei minimale; • participarea la activitățile de seminar/aplicații și îndeplinirea sarcinilor de lucru; • realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE				
Titularul activităților de curs	Lect.Univ.Dr. Bilha Claudia				
Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. Mihai Constantinescu				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei				DF
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				
	Categorica de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

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

Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice		Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	28	Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	26

Total ore studiu individual	55
Total ore pe semestru	97
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-Cunoștințe generale de anatomie umană -Cunoștințe generale de biomecanică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard, smartboard, pulsoximetru, tensiometru, spirometru, dinamometru.
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• C1. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent dinamic și deschis de cunoștințe și abilități specifice domeniului • C2. Capacitatea de structurare logică a conținuturilor disciplinei
Competențe transversale	• CT1. Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei • CT2. Utilizarea materialului didactic și a aparaturii specifice din laboratorul de științe medicale • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivul general al disciplinei		Să definească funcțiile normale ale structurilor organismului uman. Să informeze despre complexitatea morfofuncțională a viului (de la celulă la organism). Să cunoască funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură. Să coreleze noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului. Să conștientizeze integralitatea ființei umane privită holistic. Să cunoască posibilitățile neuro-endocrino-metabolice de adaptare la mediul extern, la factorii exogeni.
Obiectivele specifice	Curs	1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. 2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. 3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor 4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Laborator	
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 28 ore FIZIOLOGIE	28 ore		
1.DEFINIȚIA FIZIOLOGIEI (generale și speciale) a omului. Ergofiziologia. Fiziopatologia. Mecanismele fiziologice generale. Argumente pentru învățarea fiziologiei. Compoziția chimică a materiei vii. Proprietățile fundamentale ale materiei vii. FIZIOLOGIA CELULARĂ. Structura și funcțiile componentelor celulei. Schimbările de substanțe și transferul de informație între celule. (2 ore)	2	Expunere, explicație, conversație. Curs interactiv.	
2.FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; corelații histofiziologice; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor. Rolul sistemului osos. Tipuri de articulații și mișcări. (2 ore)	2	Idem	
3.FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară. (2 ore)	2	Idem	
4.FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Nevroglia. Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Funcțiile nervilor cranieni. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Mecanisme generale de reglare: sisteme cibernetice. Arcul și actul reflex. Fiziologia sinapsei. (2 ore)	2	Idem	
5.Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Reflexele necondiționate și condiționate. Fiziologia sistemului nervos vegetativ. (2 ore)	2	Idem	
6. FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației. (2 ore)	2	Idem	
7.FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și funcțională). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice. Reglarea circulației. (2 ore)	2	Idem	
8. FIZIOLOGIA SÂNGELUI. Homeostazia mediului intern. Funcțiile componentelor sângelui: elemente figurate și plasmă. Hemostaza. Grupele sanguine. (2 ore)	2	Idem	
9.FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală a glucidelor, lipidelor, proteinelor, apei, sărurilor minerale. (2 ore)	2	Idem	

10. FIZIOLOGIA APARATULUI URINAR. Funcțiile rinichiului. Nefronul. Formarea urinei: filtrarea glomerulară, reabsorbția și secreția tubulară. Reglarea formării urinei. Micțiunea. (2 ore)	2	Idem	
11. FIZIOLOGIA SISTEMULUI ENDOCRIN. Rolul celor mai importanți hormoni secretați de glandele endocrine. (2 ore)	2	Idem	
12. FIZIOLOGIA REPRODUCERII. Sexualitatea. Funcțiile endocrine și exocrine ale gonadelor. Fecundația și sarcina. Alăptarea. Elemente de genetică. (2 ore)	2	Idem	
13. FIZIOLOGIA ANALIZAORILOR. Definiția, alcătuirea, clasificarea analizatorilor. Analizatorul interoceptiv, proprioceptiv, exteroceptiv. Analizatorul cutanat, vizual, acustic, vestibular, gustativ, olfactiv. (2 ore)	2	Idem	
14. METABOLISMUL INTERMEDIAR ȘI ENERGETIC. (2 ore)	2	Idem	
Bibliografie			
1. Antonescu Monica, Badiu Gh, Crișan M, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia hemodinamicii – sistemul sanguin. Ed. Medicală, București, 1984. 2. Badiu Gh, Bogdan MA, Cintează M et al, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia hemodinamicii – sistemul cardiovascular. Ed. Medicală, București, 1985. 3. Badiu Gh, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia sistemului nervos. Ed Medicală, București 1978. 4. Buligescu L, Georghescu B, Pușcaș I, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia digestiei. Ed Medicală, București 1982. 5. Dumitru I, Măicănescu-Georgescu Madeleine, Rotaru M, Teodorescu-Exarcu I (red), Teodoru GC – Fiziologia și fiziopatologia reproducerii umane. Ed Medicală, București, 1977. 6. Dușu Ș, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia respirației. Ed Medicală, București 1979. 7. GUYTON Physiology, Guyton 11th ed, 2005 guyton.pdf 8. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. 9. Niculescu CT, Cărmăciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăștru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004. 10. Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia excreției. Ed Medicală, București 1981. 11. http://en.wikipedia.org/wiki 12. ***Anatomy and Physiology SALADIN The Unity of Form and Functio.pdf 13. ***Color Atlas of Physiology.pdf 14. ***Netter_Atlas_of_Physiology_scan_.pdf 15. http://www.justmed.eu/fiziologie.php			
Bibliografie minimală			
1. Hăulică I. Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007. 2. Niculescu CT, Cărmăciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăștru Carmen, Ciornei Cătălina. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004. 3. http://www.justmed.eu/fiziologie.php			
LP	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LP = 14 ore FIZIOLOGIE	28 ore		

1. DEFINIȚIA FIZIOLOGIEI (generale și speciale) a omului. Ergofiziologia. Fiziopatologia. Mecanisme fiziologice generale. Argumente pentru învățarea fiziologiei. Compoziția chimică a materiei vii. Proprietățile fundamentale ale materiei vii. FIZIOLOGIA CELULARĂ. Structura și funcțiile componentelor celulei. Schimbările de substanțe și transferul de informație între celule.	1	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul osos: compoziție chimică; corelații histofiziologice; osteogeneză, osteoliză și remodelarea osului; metabolismul, dezvoltarea și creșterea oaselor. Rolul sistemului osos. Tipuri de articulații și mișcări.	1	Idem	
2. FIZIOLOGIA APARATULUI LOCOMOTOR. Sistemul muscular: compoziția biochimică; proprietățile mușchilor; sarcomerul; mecanismele contracției și relaxării musculare; manifestările contracției; joncțiunea (placa) neuro-musculară.	1	Idem	
FIZIOLOGIA SISTEMULUI NERVOS. Structura și funcțiile neuronului (excitabilitatea, conductibilitatea). Nevroglia. Elemente de anatomie: nevrax și sistem nervos periferic. Funcțiile nervilor cranieni. Compartimentele funcționale ale sistemului nervos. Mecanisme generale de reglare: sisteme cibernetice. Arcul și actul reflex. Fiziologia sinapsei.	1	Idem	
3. Fiziologia măduvei spinării, trunchiului cerebral, formației reticulate, cerebelului, diencefalului, sistemului limbic, emisferelor cerebrale. Procesele nervoase fundamentale. Reflexele necondiționate și condiționate. Fiziologia sistemului nervos vegetativ.	1	Idem	
FIZIOLOGIA APARATULUI RESPIRATOR. Ventilația pulmonară. Difuziunea alveolo-capilară. Transportul gazelor. „Respirația” celulară. Reglarea respirației.	1	Idem	
4. FIZIOLOGIA APARATULUI CARDIO-VASCULAR. Marea și mica circulație (circulația sistemică și funcțională). Structura și proprietățile fundamentale ale miocardului. Pompa cardiacă. Ciclul cardiac. Fiziologia circulației sanguine și limfatice. Reglarea circulației.	1	Idem	
FIZIOLOGIA SÂNGELUI. Homeostazia mediului intern. Funcțiile componentelor sângelui: elemente figurate și plasmă. Hemostaza. Grupele sanguine.	1	Idem	
5. FIZIOLOGIA APARATULUI DIGESTIV. Digestia. Fazele digestiei. Procesele motorii și secretorii la nivelul tubului digestiv. Fiziologia glandelor anexe ale aparatului digestiv. Absorbția intestinală a glucidelor, lipidelor, proteinelor, apei, sărurilor minerale.	1	Idem	
FIZIOLOGIA APARATULUI URINAR. Funcțiile rinichiului. Nefronul. Formarea urinei: filtrarea glomerulară, reabsorbția și secreția tubulară. Reglarea formării urinei. Micțiunea.	1	Idem	

6. FIZIOLOGIA SISTEMULUI ENDOCRIN. Rolul celor mai importanți hormoni secretați de glandele endocrine.	1	Idem	
FIZIOLOGIA REPRODUCERII. Sexualitatea. Funcțiile endocrine și exocrine ale gonadelor. Fecundația și sarcina. Alăptarea. Elemente de genetică.	1	Idem	
7. FIZIOLOGIA ANALIZAORILOR. Definiția, alcătuirea, clasificarea analizatorilor. Analizatorul interoceptiv, propioceptiv, exteroceptiv. Analizatorul cutanat, vizual, acustic, vestibular, gustativ, olfactiv.	1	Idem	
METABOLISMUL INTERMEDIAR ȘI ENERGETIC.	1	Idem	

Bibliografie

1. Antonescu Monica, Badiu Gh, Crișan M, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia hemodinamicii – sistemul sanguin. Ed. Medicală, București, 1984.
2. Badiu Gh, Bogdan MA, Cintează M et al, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia hemodinamicii – sistemul cardiovascular. Ed. Medicală, București, 1985.
3. Badiu Gh, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia sistemului nervos. Ed Medicală, București 1978.
4. Buligescu L, Georghescu B, Pușcaș I, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia digestiei. Ed Medicală, București 1982.
5. Dumitru I, Măicănescu-Georgescu Madeleine, Rotaru M, Teodorescu-Exarcu I (red), Teodoru GC – Fiziologia și fiziopatologia reproducerii umane. Ed Medicală, București, 1977.
6. Duțu Ș, Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia respirației. Ed Medicală, București 1979.
7. GUYTON Physiology, Guyton 11th ed, 2005 guyton.pdf
8. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007.
9. Niculescu CT, Cărmăciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăștru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004.
10. Teodorescu-Exarcu I (red) – Fiziologia și fiziopatologia excreției. Ed Medicală, București 1981.
11. <http://en.wikipedia.org/wiki>
12. ***Anatomy and Physiology SALADIN The Unity of Form and Functio.pdf
13. ***Color Atlas of Physiology.pdf
14. ***Netter Atlas of Physiology_scan_.pdf
15. <http://www.justmed.eu/fiziologie.php>

Bibliografie minimală

4. Hăulică I. Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007.
5. Niculescu CT, Cărmăciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăștru Carmen, Ciornei Cătălina. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004.
6. <http://www.justmed.eu/fiziologie.php>

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

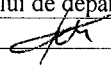
Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților 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 profesionistului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Intelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor functii, factorilor ce le influenteaza si mecanismelor care le asigura	- examen scris	60%
Lucrări practice	Intelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor functii, factorilor ce le influenteaza si mecanismelor care le asigura	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu , proiect)	40%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcurgerea bibliografiei minimale; - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice; - Evaluare periodică și aprecierea studenților. Emulație și ierarhizarea după calitatea învățării. - Verificarea Caietului de lucrări practice al fiecărui student.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE /KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI SPORTIV: FOTBAL ȘI BASCHET				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია 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	6	Curs	2	Seminar	Lucrări practice	4	Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	Lucrări practice	56	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	60
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	6
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	116
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime -bazele fizice ale performanței - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități -dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi.

Proiect	•
---------	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. • C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă. • C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. • C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. • C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. • C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.
Competențe cognitive	a. Cunoaștere și înțelegere: - definirea conceptelor de bază; - utilizarea corectă a termenilor de specialitate; - cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei. b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei): - realizarea de conexiuni între rezultatele cunoașterii; - argumentarea enunțurilor; - analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea; - demonstrarea, organizarea și planificarea.
Competențe afectiv-valorice	- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde; - implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina; - capacitatea de a avea un comportament etic; - capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea; - abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.

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

Obiectivul general al disciplinei	- 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; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.
Obiectivele specifice	Curs 1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. 2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.

		3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor. 4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui aparatele ajutoare și de a le depozita.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării.
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
FOTBAL Curs teoretic = 14 ore			
Capitolul 1 : Bazele generale ale teoriei și metodicii jocului de fotbal (4 ore)		Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
1.1. Obiectul teoriei și metodicii jocului de fotbal. Fotbalul ca disciplină științifică, sportivă, de învățământ, ca mijloc al educației fizice și sportive, ca sport complementar și ca spectacol sportiv;	2 ore		
1.2. Date privind istoricul jocului de fotbal;	2 ore		
Capitolul 2 : Bazele tehnicii jocului de fotbal (4 ore)			
2.1. Tehnica – definiție, conținut, caracteristici și tendințe;	2 ore		
2.2. Sistematizarea tehnicii și descrierea elementelor tehnice;	2 ore		
Capitolul 3 : Bazele tacticii jocului de fotbal (6 ore)			
3.1. Tactica jocului: definiție, caracteristici, sistematizare și elemente constitutive ale factorului tactic; Organizarea jocului. Momentele fundamentale ale jocului	2 ore		
3.2. Acțiuni tactice de colaborare în atac și apărare;	2 ore		
3.3. Acțiuni tactice de adversitate în atac și apărare;	2 ore		
Baschet			
Curs teoretic = 14 ore			
1. Caracterizarea generală a baschetului, date privind istoricul apariției, evoluției, răspândirii jocului de baschet în lume și în România	2 ore		
2. Acțiuni individuale din conținutul jocului în atac și apărare (terminologie, sistematizare și prezentare biomecanică)	2 ore		
3. Acțiuni colective în cadrul jocului			
tactica în jocul de atac (acțiuni colective);	2 ore		
tactica în jocul de apărare (acțiuni colective);	2 ore		
4. Aspecte ale pregătirii fizice în baschet. Model operațional pentru pregătirea echipei reprezentative	2 ore		
5. Greșelile de execuție. Cauzele apariției și formele de manifestare a greșelilor de execuție la principalele procedee tehnice din jocul de baschet	2 ore		
6. Aparare ajutoare în baschet	2 ore		
Bibliografie			
1. Hrișcă A., Predescu T., Dîrjan C., - „Baschet la copii și juniori”, Editura Sport-Turism, București, 1985			
2. Teodorescu L., Predescu T., Vasilescu L., - „Baschet”, Editura Sport-Turism, București, 1981			
3. Zvezdin, V., Zabulică M., Luca Ghe., - „Baschetul în școală”, Editura Lumina Chișinău, 1993;			
4. Programele școlare, clasele V-XII, Ministerul Învățământului, 1991			

5. Hânsa, C. - "Învățarea jocului de baschet" Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2003;
 6. Hânsa, C., Călin, L. - "Baschet-tehnică și tactică", Editura Fundației Universității "Dunărea de Jos", Galați, 2004;
 7. Moanță, A. - "Baschet-metodică", Editura Alpha, 2005;
 8. Predescu, T., Moanță, A. - "Baschetul în școală - instruire și învățare" Editura Semne, București, 2001
- *****Regulamentul oficial al jocului de baschet ; *****www.frbaschet.ro
9. Demian I. Marius - „Curs de fotbal”, Ed. Univ. de Vest „Vasile Goldiș”, Arad, 1998.
 10. Ion V. Ionescu - „Football – Tehnica și tactica jocului”, Ed. Helicon, Timișoara, 1995
 11. Constantinescu D. - “Fotbal. Curs de bază. Tehnica și tactica jocului”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași, 1995
 12. Bârsan M. - “Fotbal. Probleme generale. Tehnica jocului”, Buc. 1980
 13. GROSU Bogdan-Marius, 2014, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava

Bibliografie minimală

1. Hânsa, C., Călin, L. - "Baschet-tehnică și tactică", Editura Fundației Universității "Dunărea de Jos", Galați, 2004;
2. Predescu, T., Moanță, A. - "Baschetul în școală - instruire și învățare" Editura Semne, București, 2001.
3. Regulamentul oficial al jocului de baschet; www.frbaschet.ro
4. Cernăianu C. - „Fotbal – Manualul antrenorului profesionist”, Ed. Rotech Pro, București, 2000
5. Motroc I., Motroc F. - “Fotbalul la copii și juniori”, Ed. Didactică și Ped., Buc., 1996
6. Voica I. - “Lecții de fotbal”, Ed. Stadion, Buc, 1974
7. Apolzan Dan - „Fotbal 2010” – Federația Română de Fotbal, 2000
8. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2013

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
FOTBAL - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2	28 ore	intuitive	
1.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul	2ore	(observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
1.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu interiorul labei piciorului (latul), cu șiretul plin, cu șiretul interior și șiretul exterior, cu exteriorul labei piciorului, prin deviere, lovirea mingii cu vârful labei piciorului, cu călcâiul, cu genunchiul, din vole, din demivole și prin forfecare			
2.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării mingii	2 ore		
2.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea preluării prin ricoșare a mingilor rostogolite, prin amortizare a mingilor cu traiectorie înaltă (amortizare realizată cu laba piciorului, coapsa, pieptul, capul, abdomenul)			
3.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii	2ore		
3.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea conducerii mingii cu latul piciorului și cu șiretul interior, plin și exterior			
4.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcării înșelătoare	2 ore		
4.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea mișcărilor înșelătoare executate cu minge, fără minge, de pe loc și din deplasare, executate cu diferite segmente ale corpului, cu una sau mai multe acțiuni de simulare			
5.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul	2 ore		
5.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea lovirii mingii cu capul de pe loc și din alergare, din săritură cu bătaie pe un picior și pe ambele picioare, din plonjon, spre înainte, înapoi și în lateral			
6.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deposedării adversarului de minge	2 ore		
6.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de deposedare a adversarului de minge din față (frontal) , din lateral (cu piciorul interior și exterior adversarului) , din spate (cu piciorul interior și exterior			

adversarului) și prin alunecare (cu atac frontal, cu atac lateral și cu plonjon, cu atac posterior, prin alunecare cu un picior și cu ambele picioare) (2ore)			
7.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea protejării mingii	2 ore		
7.1. Învățarea și consolidarea protejării și păstrării mingii pe loc și în timpul conducerii acesteia			
8.Exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de la margine	2 ore		
8.1. Învățarea, consolidarea aruncării mingii de la margine de pe loc, cu elan, din plonjon			
9.Structuri de exerciții pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea jocului portarului	2 ore		
9.1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea conținutului tehnicii portarului: poziția fundamentală, deplasarea în poartă, în suprafața porții, în careul de 16 m, prinderea mingilor de pe loc (fără și cu plonjon) și din deplasare (fără și cu plonjon), blocarea mingilor, boxarea mingilor (perpendiculare pe poartă, paralele cu poarta), devierea mingilor și repunerea mingii în joc (cu mâna și cu piciorul)			
10.Complexe tehnico-tactice și jocuri bilaterale pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea în condiții apropiate de joc și de joc a elementelor tehnico-tactice (4 ore)			
10.1 Complexe de exerciții și jocuri specifice acțiunilor tactice de colaborare în atac: pasele între 2 sau mai mulți jucători	2 ore		
10.2 Complexe de exerciții privind realizarea de combinații tactice și jocuri specifice tacticii de colaborare în apărare: dublajul, suplinirea, sprijinul	2 ore		
11.Jocuri cu temă (1,2,3 atingeri ale mingii, posesie)	2 ore		
12.Jocuri bilaterale sub formă de competiție și arbitraj	2 ore		
13.Probe de control	2 ore		
BASCHET - Lucrări practice = 28 ore – Sem.2			
Lecția nr.1: Prezentarea cerințelor la disciplina baschet. Acomodarea studenților cu mingea. Teste inițiale. Verificarea nivelului de însușire a principalelor elemente: pasa, driblingul, aruncarea la coș, mișcarea în teren, izolat și în condiții de joc.			
Lecția nr.2: Învățarea poziției fundamentale, deplasării în teren, schimbării de direcție, piruetei, opririi și pivotării			
Regulament: Instalații în baschet.			
Lecția nr. 3: Învățarea ținerii, prinderii, protecției și pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc și din deplasare. Driblingul.			
Joc școală: „Cine totalizează cele mai mult pase”, „Câștigă mingea”.			
Regulament: pași, dublu dribling			
Lecția nr. 4: Învățarea aruncării la coș cu o mână, respectiv două de pe loc și a urmăririi la panou.			
Joc școală: aruncări la coș de pe loc după procedeul ales: coșurile înscrise din aruncările cu o mână valorează 2 puncte, cele înscrise cu două mâini 1 punct. Aruncări la coș din deplasare de pe diferite poziții.			

Lecția nr. 5: Lecția nr. 6: Lecția nr. 7: Lecția nr. 8: Lecția nr. 9: Lecția nr. 10: Lecția nr. 11: Lecția nr. 12: Lecția nr. 13: Lecția nr. 14:	Regulament: angajarea între doi jucători, posesia alternativă și așezarea la aruncarea liberă. Învățarea aruncării la coș din alergare și din săritură. Repetarea aruncării la coș de pe loc și a driblingului, precum și a celorlalte elemente tehnice. Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren. Regulament: linia de fund, linia de centru (marcaje ale terenului), repunerea din lateral și de sub coș. Învățarea marcajului și a demarcajului în relația 1x1. Intercepția. Capacul. Regulament: regula de 3" 5" 8" 24" Fixarea aruncărilor. Învățarea depășirii și a pătrunderii. Închiderea culoarului la pătrundere. Repetarea marcajului și demarcajului în jocul bilateral. Regulament: greșală (personală, antisportivă, descalificatoare, tehnic, dublă greșală, 5 greșeli de jucător, 5 greșeli de echipă). Învățarea acțiunii tactice individuale: Combinația „dă și du-te”. Repetarea depășirii și a pătrunderii. Regulament: timp de joc, scor egal și prelungiri. Învățarea blocajului și a ieșirii din blocaj Joc școală: joc 3x3 pe jumătate de teren cu executarea blocajului și a ieșirii din blocaj. Regulament: înlocuiri de jucători. Învățarea atacului în superioritate/ inferioritate numerică și a apărării în inferioritate/ superioritate numerică. Repetarea blocajului și a ieșirii din blocaj Regulament: foia de arbitraj Învățarea contraatacului cu intermediar, cu pasă direct de la vârf și a apărării împotriva contraatacului. Joc școală: echipa care înscrie din contraatac, rămâne în teren. Învățarea atacului în semicerc (așezare în dispozitiv, circulația mingii și a jucătorilor, finalizarea prin pătrundere) și a apărării om la om. Consolidarea elementelor învățate prin joc. Învățarea atacului cu un jucător pivot și a apărării zonă (sistemul 2-1-2). Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet. Pregătire în vederea susținerii probei practice la baschet.			
Bibliografie				
1. Ciorbă Constantin – „Baschet – curs grafic”, Editura PIM, Iași 2006. 2. Hânsa, C., Călin, L.-“Baschet-tehnică și tactică”, Editura Fundației Universității “Dunărea de Jos”, Galați, 2004. 3. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000. 4. Predescu, T., Moanță, A- “Baschetul în școală -instruire și învățare ”Editura Semne, București, 2001. 5. Regulamentul oficial al jocului de baschet; www.frbaschet.ro. 6. Demian I. Marius – „Curs de fotbal”, Ed. Univ. de Vest „Vasile Goldiș”, Arad, 1998.				

7. Ion V. Ionescu – „Football – Tehnica și tactica jocului”, Ed. Helicon, Timișoara, 1995
8. Constantinescu D. – „Fotbal. Curs de bază. Tehnica și tactica jocului”, Ed. Univ. „Al.I.Cuza”, Iași, 1995
9. Bârsan M. – „Fotbal. Probleme generale. Tehnica jocului”, Buc. 1980
10. Șiclovan I. – „Fotbal la copii”, Ed. Stadion, Buc, 1971
11. Roșculeț N. – „Fotbal. Probleme de joc și antrenament”, Ed. UCFS, Buc, 1966

Bibliografie minimală

1. Ciorbă Constantin – „Baschet – curs grafic”, Editura PIM, Iași 2006.
2. Luca Gh, Pavelescu D. - „Baschet” Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000.
3. Predescu, T., Moanță, A- „Baschetul în școală -instruire și învățare ”Editura Semne, București, 2001.
- 4.Cernăianu C. – „Fotbal – Manualul antrenorului profesionist”, Ed. Rotech Pro, București, 2000
- 5.Motroc I., Motroc F. – „Fotbalul la copii și juniori”, Ed. Didactică și Ped., Buc., 1996
- 6.Voica I. – „Lecții de fotbal”, Ed. Stadion, Buc, 1974
7. Apolzan Dan – „Fotbal 2010” – Federația Română de Fotbal, 2000
8. GROȘU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2013

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, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în educație fizică și sport, înarmându-l pe acesta cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința abordării științifice a acestui joc sportiv, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura suportul informațional în vederea predării acestei discipline la un nivel optim, punând accent pe 3 compartimente importante ale disciplinei: tehnic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral	60%
Lucrări practice		- 3 complexe tehnico-tactice	30%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive)	10%

Standard minim de performanță

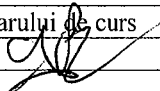
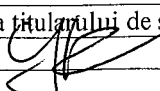
Standarde minime pentru nota 5:

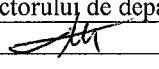
-progresul individual, frecvența la lucrările practice și atitudinea față de disciplină, însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic, teoretic și practic.

Participare la 80 % lucrări practice și promovarea colocviului și examenului cu minim nota 5.

Standarde minime pentru nota 10:

- participare la 80 % lucrări practice, predarea portofoliului complet, performanța motrică, nivelul însușirii programei din punct de vedere, teoretic și practic, atitudinea față de disciplină.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19 09 2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

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	KINETOTERAPIE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Crăciun Maria Daniela				
Titularul activităților de seminar	Asist univ. drd Holubiac Iulian				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	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)

Număr de ore pe săptămână	3	Curs	1	Seminar	Lucrări practice	2	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	17
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	80
Total ore pe semestru	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	Anatomie, Fiziologie
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- mod de organizare: frontal - resurse materiale: videoproiector	
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	- mod de organizare: frontal, grup, individual - resurse materiale: videoproiector, documentare interactive, filme științifice medicale, planșe, mulaje, marker-e colorate, whiteboard, smartboard, tensiometru, manechin resuscitare, trusă de prim ajutor.
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• Sa aibă capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent dinamic și deschis de cunoștințe și abilități specifice domeniului • Sa structureze logic conținuturile disciplinei • Sa identifice problematica de bază a disciplinei și sa asimileze elementele necesare pentru aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice însușite
Competențe transversale	• Sa proiecteze și sa evalueze activitățile practice specifice disciplinei • Sa utilizeze materialul didactic și aparatura specifică • Sa opereze cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivele generale ale disciplinei		- Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare - Test preliminar de anatomia și fiziologia omului - Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei - Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate - Cunoașterea metodelor de acordare a primului ajutor - Capacitatea de a explica și interpreta conținuturile teoretice și practice ale disciplinei într-o abordare interdisciplinară
Obiectivele specifice	Curs	• Cunoașterea informațiilor pentru un stil de viață igienic. • Recunoașterea marilor urgențe medicale și chirurgicale. • Cunoașterea algoritmului de intervenție în cazurile de urgență.
	Lucrări practice	• Cunoașterea problemelor cu care se confruntă sănătatea publică prin utilizarea unor pliante sau filme științifice. • Cunoașterea principalelor elemente ale educației pentru sănătate. • Explicarea conținutului disciplinei prin utilizarea documentarelor interactive, filme științifice medicale; planșe, mulaje, marker-e colorate • Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei • Deprinderea tehnicile de acordare a primului ajutor.

8. Conținuturi

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR CURS TEORETIC = 2 ORE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Ce este sănătatea? Ce înseamnă educația. Profilaxia. Kinetoprofilaxia. Igiena – domeniu de interes general (mediu, aer, apă, alimentație etc.). b. Ce este primul ajutor, cine îl acordă. Principii. Implicarea profesorului de educație fizică, sportivului, kinezoterapeutului.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv
2. a. Resuscitarea cardio-respiratorie (stop cardio-respirator). b. Conduita în cazurile de suspendare a conștienței (lipotimia, sincopa, starea hipoglicemică, tetania, comițialitatea, comele etc.). c. Șocul – clasificare, conduită. Răul de mișcare (kinetoză).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv
3. a. Conduita în calamități (seism etc.), incendii etc. b. Conduita în caz de înec, trăsnet sau electrocutare. c. Sindromul de decompresiune bruscă (boala de cheson). d. Degerătura, hipotermia, insolția, arsura.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv
4. a. Sănătatea planetei (a mediului înconjurător) – ecologia. Resursele naturale. b. de mediu influențează sănătatea. c. Igiena persoanei. Igiena la locul de muncă. d. Întepăturile de insecte (albine, viespi, căpușe etc.).	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv

Mușcăturile de animale (câini, șerpi, vipere).			
5. a. Igiena alimentației. b. Măsuri de urgență în intoxicații, vărsături, diaree, deshidratare, aspirare-inhalare de corpi străini (dezobstrucția căilor aeriene superioare, manevra Heimlich). c. Sindromul de dependență: cafea, tutun, alcool, droguri etc. Intoxicații diverse: respiratorii, digestive, cutanate.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv
6. a. Primul ajutor în traumatisme: ale țesuturilor moi, osoase (fracturi), articulare (entorsa, luxația). b. Primul ajutor în hemoragii externe, exteriorizate sau interne. Accidente casnice, de muncă etc.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv
7. a. Planificarea familială și contracepția. Sănătatea reproducerii și a familiei. b. Lupta împotriva bolilor transmise: venerice, cu transmitere prin sânge, cu transmitere aeriană, fecal-orală etc.	2 ore	Expunere, explicație, conversație.	Curs interactiv
Bibliografie			
- Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007. - Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010; - Branca I. Medicul Salvării. ediția a doua, Ed Helicon, 1996. - Bîlha Claudia, Educație pentru SĂNĂTATE și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Stefan cel Mare Suceava, 2016; - Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002. - Mârza Doina. Kinetoprofilaxie primară, TEHNOPRESS, Iași, 2005. - Mușat Carmina Liana, Igienă și prim ajutor medical în educație fizică și sport, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2002 - Negru I., Cum să acorzi primul ajutor în peste 50 de urgențe medicale, Editura Medicală, București, 2007; - Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006. - Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004, - Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educațional, 2007; - Guidelines for Resuscitation 2012, European Resuscitation Council(ERC) - Urgențe medico-chirurgicale, Editura Ministerului administrației și internelor, București, 2009; - Manual European de Prim Ajutor, Crucea Rosie, București, 2012; - Igienă și primul ajutor, Crucea Rosie, București, 2012. - Manual de prim ajutor. Pentru tratarea în primă instanță a victimelor în caz de urgență, Editura <u>Litera</u>, București, 2019.			
Bibliografie minimală			
- Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007. - Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010; - Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006. - Manual European de Prim Ajutor, Crucea Rosie, București, 2012 www.smurd.com			
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR –LUCRĂRI PRACTICE 28 ORE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Sănătatea (planetei și a mediului înconjurător) – ecologia. Resursele naturale. Factorii de mediu influențează sănătatea. Igienă, domeniu de interes general.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
2. Manevre generale folosite în acordarea primului ajutor: parametri funcționali evaluați în acordarea primului ajutor, principii în acordarea primului ajutor	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive

3. Resuscitarea cardio respiratorie: reguli, conduită.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
4. Primul ajutor în degerături, insolații, arsuri și electrocutări.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
5. Tehnica aplicării bandajelor și tratarea plăgilor	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
6. Hemostaza corectă în hemoragiile capilare, venoase, arteriale	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
7. Primul ajutor în cazurile de suspendare a conștiinței (lipotimia, sincopa, șoc, starea hipoglicemică, tetania, comițialitatea, comele.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
8. Igiena persoanei. Igiena la locul de muncă. Înțepăturile de insecte (albine, viespi, căpușe etc.). Mușcăturile de animale (câini, șerpi, vipere).	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
9. Primul ajutor în vărsături, diaree, deshidratare, aspirare-inhalare de corpi străini (deobstrucția căilor aeriene superioare, manevra Heimlich). Alimentația și sănătatea. Boli legate de alimentație. Principii alimentare corecte.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
10. Efectele consumului de alcool, tutun, cafea, droguri.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
11. Primul ajutor în entorse, luxații, fracturi	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
12. Primul ajutor în contuzii, întinderi și rupturi musculare	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
13. Planning familial și contracepție. Bolile cu transmitere sexuală.	2 ore	Observația, demonstrația și exercițiul	Lucrări interactive
14. Verificare practica	2 ore	Evaluare practică prim ajutor	
Bibliografie			
1. Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007. 2. Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010; 3. Branea I. Medicul Salvării. ediția a doua, Ed Helicon, 1996. 4. Bîlha Claudia, Educație pentru SĂNĂTATE și prim ajutor, curs de uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava, 2016; 5. Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002. 6. Mârza Doina. Kinetoprofilaxie primară, TEHNOPRESS, Iași, 2005. 7. Mușat Carmina Liana, Igienă și prim ajutor medical în educație fizică și sport, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2002 8. Negru I., Cum să acorzi primul ajutor în peste 50 de urgențe medicale, Editura Medicală, București, 2007; 9. Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006. 10. Rotaru Luciana, Rotaru A., Curs de prim ajutor, Editura Medicala Universitara Craiova 2004, 11. Tempeleanu A., Macarie Maria, Urgentele medicale în familie, Centru de informatică educațional, 2007; 12. Guidelines for Resuscitation 2012, European Resuscitation Council(ERC) 13. Urgențe medico-chirurgicale, Editura Ministerului administrației și internelor, București, 2009; 14. Manual European de Prim Ajutor, Crucea Rosie, București, 2012; 15. Igienă și primul ajutor, Crucea Rosie, București, 2012.			
Bibliografie minimală			
1. Asociația Medicală Americană. Primul ajutor în stările de urgență până la sosirea medicului. Ed. Lider, București, 2007.			

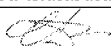
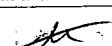
2. Balint Tatiana, Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura ALMA MATER, Bacău, 2010;
3. Partin Zoe. Educație pentru sănătate. Ed Corint, București, 2006.
4. Manual European de Prim Ajutor , Crucea Rosie , Bucuresti , 2012
5. www.smurd.com

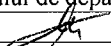
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Disciplina are ca scop cunoașterea regulilor igienei și problemelor cu care se confruntă sănătatea publică. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, care asigură un suport practic util în practicarea propriei profesii. De asemenea, este foarte importantă recunoașterea urgențelor și acordarea primului ajutor în aceste situații.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Interventii, exemplificari în cadrul cursului interactiv -Examenul contine 2 subiecte eliminatorii din anatomie si fiziologie	- examen scris	60%
Seminar			
Laborator	-Participarea la activitățile practice activ și îndeplinirea sarcinilor de lucru -Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice -Participare la 85 % lucrări practice și promovarea verificării practice cu minim nota 5.	- prezenta si activitatea la lucrări - caiet de lucrari practice cu temele tratate pe parcurs - Verificare interactivă la sfarsitul orei - verificare practica din prim ajutor	5% 10% 5 % 20 %
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	
Standard minim de performanță			
- 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.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
20.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE IARNĂ: PATINAJ, SCHI ALPIN DD.02.11				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA				
Anul de studiu	II	Semestrul	II	Tipul de evaluare	EXAMEN 4 CREDITE
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF – fundamentală, DD – în domeniu, DS – de specialitate, DC – complementară				DD
	Categoriza 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	4	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	ore
II a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
II b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d. Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-capacități motrice generale -componentele condiției fizice optime -bazele fizice ale performanței - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități -dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproector	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• C1. Proiectarea modulară a disciplinei schi alpin și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar • C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport • C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivul general al disciplinei	- să înțeleagă conceptul de predare a schiului alpin și implicațiile acestuia în realizarea învățării; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării schiului în școală în zonele cu tradiție și condiții specifice practicării acestui sport; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării schiului alpin în școală; - să cunoască diverse tehnici de predare specifice schiului alpin; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor specifice disciplinei, în mod diferit în funcție de nivelul de pregătire al elevilor, particularitățile de vârstă, condițiile părții.
Obiectivele specifice	Curs 1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a deprinderilor specifice schiului alpin (coborâri directe și oblice, frânări, șerpui, cristianii etc.); - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue din lecțiile cu teme din schi alpin în vederea însușirii corecte și rapide a deprinderilor motrice specifice alunecării pe schiuri; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă, privind aprecierea și corectarea greșelilor de execuție a deprinderilor specifice schiului privind menținerea echilibrului în alunecare; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă, privind aprecierea și corectarea greșelilor de execuție a deprinderilor specifice patinajului privind menținerea echilibrului în alunecare; 2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de ascultare, de înțelegere și de transmitere, a informațiilor specifice schiului alpin și a patinajului - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică privind predarea schiului alpin și a patinajului; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei schiului alpin și a patinajului, a limbajului propriu, a codurilor, diferitelor modalități de manifestare specifice disciplinelor de iarnă; 3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor;

		4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

8. Conținuturi

CURS	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Bazele generale ale predării schiului; Factori care influențează procesul de predare în schi alpin.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
2. Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri; Particularități metodice în predarea schiului.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
3. Materiale și echipamente speciale în schi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
4. Tehnica și metodică schiului alpin; Tehnica de bază : acomodarea cu echipamentul specific, căderea și ridicarea din căzătură, mersul pe schiuri, alunecarea de bază, schimbările de direcție pe loc, frânări, opriri, urcări, trecerile denivelărilor de teren, ocolirile și tehnica ocolirilor.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
5. Metodică predării schiului în școală; Lecția de schi alpin, structura lecției și particularitățile predării în schi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
6. Particularitățile predării schiului în școală; Aspecte și articularități ale metodelor de predare.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
7. Probele schiului alpin; Regulamentul unei tabere de schi.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
8. Noțiuni introductive privind patinajul artistic. Istoricul patinajului.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
9. Bazele generale ale predării patinajului.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
10. Formarea și dezvoltarea calităților motrice specifice patinajului.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
11. Formarea deprinderilor motrice de deplasare și alunecare pe gheață.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
12. Tehnica și metodică patinajului artistic.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
13. Probele patinajului artistic.	2 ORE	Prelegerea,	

		expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
14. Predarea patinajului la copiii de vârstă școlară.	2 ORE	Prelegerea, expunerea, explicația, conversația, prezentare Power Point, problematizarea	
LUCRĂRI PRACTICE			
Instruire tehnică <i>Instruire în tehnica schiului alpin</i> 1. Acomodarea cu schiurile și alunecarea: - Obișnuirea cu claparii, schiurile și bețele; - Adoptarea poziției fundamentale pe schiuri; - Schimbarea direcției de pe loc prin: pași succesivi, vârf peste vârf, coadă peste coadă, săritură; - Urcarea pantei direct prin pas bătut, oblic, în trepte, în foarfecă, în ½ foarfecă; Coborâri: - coborâre directă pe linia pantei cu oprire în contrapantă sau plat; - controlul poziției echilibrate în coborâre directă; - echilibru longitudinal; - echilibru lateral; - balansul vertical;	2 ORE	Metode de predare EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	Observații
2. Trecuri peste denivelări de teren: - treceri peste schimbări de înclinație a pantei; - treceri peste movile și rupturi de pantă prin amortizare; Frânări: - frânarea în plug; - frânări în derapaj lateral și oblic; - derapajul cozilor la apăsare prin ghemuire; - derapajul cozilor la apăsare prin ridicare; - derapaj rotunjit; - derapaj înlănțuit; - ghirlande.	2 ORE	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
3. Schimbări de direcție din alunecare: - ocolire prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei; Ocolire prin pași succesivi spre vale; ocolire prin pivotare de pe linia pantei fără balans,	2 ORE	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
4. Ocolire de pe linia pantei cu balans, oprire prin pivotare; cristiania spre vale cu depărtare, cristiania spre vale cu desprindere, cristiania spre vale pe movilă, cristiania spre vale prin rotație.	2 ORE	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
5. Acomodarea cu patinele și alunecarea pe gheață. Menținerea echilibrului, căzătura și ridicarea din căzătură. Însușirea poziției fundamentale pentru menținerea echilibrului pe patine.	2 ORE	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
6. Învățarea pașilor specifici de alunecare pe gheață; transferul greutății de pe un picior pe altul. Menținerea echilibrului în alunecare.	2 ORE	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	

7. Schimbări de direcție în alunecare prin pași succesivi. Întoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.	2 ORE	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
Bibliografie			
1. P.ALLARD, J.P.BLANCHI, ED.VIGOT, Analyse de mouvement pour la biomecanique de sky, Paris 1997 ; 2. I.BERINDEI, Schiul alpin, București Ed.Sport-Turism1975 ; 3. M.BĂRA, Schiul alpin,București,Ed.Stadion1970 ; 4. M.BARA, Schiul pentru toți,București,Ed.Stadion1975 ; 5. G.CĂRSTEA, Teoria și metodică educației fizice și sportului,București1993 ; 6. V.CĂRSTOCEA, AL.FORTU, V.TEODORESCU, Curs de schi, A.N.E.F.S. București1991 7. *****, Schi în aperiodice (Nr.2/2007), ANS, INCS, București 8. *****, Skiing school, (1993), a „ Queen Anne Press” Book, London 9. BALINT, GH., (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași 10. CĂRSTOCEA, V., (1994), Curs de schi, Editura A.N.E.F.S., București 11. GRIGORAȘ, P., (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca 12. MOUGEL, J-F., (2005), Editura Amphora Sports, Paris 13. MULLER, E., LINDINGER, S., STOGGL, T., FASTENBAUER, V., (2007), Abstract Book of the Internațional Congres of Science and Skiing, Austria 14. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București 15. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București			
Bibliografie minimală			
1. M.BĂRA, Schiul alpin, București , Ed.Sport-Turism, 1970; 2. M.BĂRA, Schiul pentru toți, București, Ed.Stadion, 1975; 3. CURS DE SCHI, A.N.E.F.S., București, 1991 ; 4. BALINT, GH., (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași; 5. CĂRSTOCEA, V., (1994), Curs de schi, Editura A.N.E.F.S., București; 6. GRIGORAȘ, P., (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca 7. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București 8. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București			

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		-examen oral	50%
Lucrări practice / Laborator		-colocvii individual	50%
Proiect		-probe de evaluare formativă (caiet de lucrări	

		practice)	
Standard minim – maxim de performanță	Cerințe minime pentru nota 5	- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcurgerea bibliografiei minimale; - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, - prezența la lucrările practice;	
	Cerințe maxime pentru nota 10	- capacitatea de a parcurge un traseu de slalom , alcătuit di 10 porți, fără căzătură și fără a ieși din traseu. - cunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice schiului alpin; - capacitatea de a menține echilibrul în alunecarea pe gheață; - participarea activă în timpul lecțiilor practice și prezentarea caietului de studiu individual completat cu activitățile metodice desfășurate; - prezența la lucrările practice;	

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	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	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) 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	6
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	-dezvoltarea capacității motrice generale -componentele condiției fizice optime -bazele fizice ale performanței - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă -punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități -dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, laptop, monitor, videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: saltele, aparatura specifica
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă • C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport • C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivul general al disciplinei		- 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; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.
Obiectivele specifice	Curs	1. Să demonstreze gândire creativă prin: - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. 2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin: - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. 3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin: - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor 4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	Să înțeleagă și să folosească cunoștințele specifice prin: - formarea capacității de a utiliza adecvat mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice; - formarea capacității de a utiliza adecvat mijloace pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor către

Fișa disciplinei

		elevi, studenți, etc.;
	Proiect	- formarea capacității de a se evalua corect.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Activități de timp liber – delimitare conceptuală, caracteristici. Evoluția conceptului de activități de timp liber / loisir	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
Timpul liber la diverse populații pe parcursul istoriei. Scurt istoric al practicării exercițiilor fizice	2	prelegere, problematizare,	
Obiectivele activităților motrice. Stilul de viață	2	conversație	
Forme ale loisirului. Caracteristicile loisirului	2	euristică,	
Funcțiile loisirului. Clasificarea activităților de loisir	2	metoda video	
Efortul în activitățile motrice de timp liber (volum, intensitate)	2		
Efortul în activitățile motrice de timp liber (complexitate, frecvență)	2		
Conceperea programelor de activități motrice pentru timpul liber	2		
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (copii)	2		
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (tinere)	2		
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (adulți)	2		
Timpul liber și recreerea în ontogeneză (vârstnici)	2		
Posibilități de petrecere a timpului liber în județul Suceava (baze sportive publice și private în municipiul Suceava)	2		
Posibilități de petrecere a timpului liber în județul Suceava (baze sportive și de agrement în județul Suceava)	2		
Bibliografie			
1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015			
Bibliografie minimală			
1. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 2. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015 4. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015			

Aplicații (Lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Condiții generale. Evaluare inițială. Joc sportiv	2	intuitive	
Joc sportiv - handbal	2	(observarea,	
Joc sportiv - volei	2	demonstrația),	
Joc sportiv - fotbal	2	practice(exersarea,	
Joc sportiv - baschet	2	competiția),	
Fitness – metodica de aplicare	2		
Mers, alergare, jogging – metodica de aplicare	2		
Joc sportiv. Evaluare finală	2		
Bibliografie			
1. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998 2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. 3. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015 4. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015			

5. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015

Bibliografie minimală

1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.
2. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015
3. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015

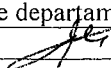
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

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

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate.	- examen scris	50%
Lucrări practice	Evaluarea cunoștințelor practico-metodice de specialitate.	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
Laborator		- alte activități (precizați):	
Proiect			
Standard minim de performanță			
- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; - cunoașterea problemelor de bază din domeniu; - parcurgerea bibliografiei minimale; - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de lucrări practice
24.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

PROGRAMA ANALITICĂ / 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/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba engleza				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lector dr. Emandi Elena Maria				
Anul de studiu	1	Semestrul	2	Tipul de evaluare	colocviu
Regimul disciplinei	Categorio formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară Categorio 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)

Număr de ore pe săptămână	2	Curs		Seminar	2	Laborator		Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator		Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate etc.	2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	1
Tutoriat	-
Examinări	-
Alte activități: seminar	28

Total ore studiu individual	5
Total ore pe semestru	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	• -
Competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•
Desfășurare aplicații	Seminar • - Laborator • Proiect •

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Utilizarea eficientă a resurselor de comunicare și a surselor de informare și de formare profesională asistată în limba engleză Definirea în limba engleză a principalelor concepte specifice domeniului, utilizarea lor și a terminologiei de specialitate în situații multiple Utilizarea instrumentului retoric, argumentativ și semiotic pentru înlăturarea unor disfuncționalități în medier în limba engleză Explicarea în limba engleză a situațiilor de comunicare și a problemelor de specialitate din domeniu
Competențe	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere

transversale	ierarhice Participarea la realizarea unui proiect în echipă, cu îndeplinirea unor funcții profesionale date
Competențe cognitive	- să cunoască utilizarea corectă a timpurilor verbale la indicativ - să folosească corect verbele modale, în enunțuri - să fie conștienți de utilizarea subjonctivului în actul de comunicare în anumite situații - să folosească corect limbajul de specialitate
Competențe afectiv-valorice	- să aibă o atitudine pozitivă față de sarcinile didactice specifice cursului de limbă engleză - să aprecieze diversitatea și multiculturalitatea, ținând cont de deschiderea pe care le-o oferă cunoașterea acestei limbi străine - capacitatea de a avea un comportament etic ținând cont și de natura specificității lor - să manifeste disponibilitate în a colabora cu specialiști atât din domeniul lor, cât și din alte domenii

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

Obiectivul general al disciplinei		Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare Scopul acestui curs este de a oferi studenților toate abilitățile necesare pentru folosirea unei limbi engleze literare corecte și pentru abordarea unui vocabular specific domeniului Dreptului. Cursul va aborda "sentence correction" (corectitudinea propozițiilor), "critical thinking" (gândirea critică), "reading comprehension" (citirea textului și interpretarea acestuia). "Sentence correction" abordează gramatica și exprimarea, "critical thinking" testează gândirea logică și capacitatea de a interpreta, "reading comprehension" se referă la capacitatea studenților de a citi, traduce și interpreta
Obiectivele specifice	Curs	•
	Seminar	- înțelegerea cuvintelor (izolate sau în context) - recunoașterea timpurilor și modurilor verbale, pronumelor personale și a celorlalte părți de vorbire - identificarea și înțelegerea propozițiilor - construirea de propoziții și parafrazi - înțelegerea și conceperea unui discurs ce implică mai mulți colocutori - capacitatea de a participa la toate dezbaterile din timpul cursului - capacitatea de a aborda o anumită temă - capacitatea de a rezuma ceea ce este scris sau vorbit - citirea frazelor și paragrafelor - capacitatea de a face o lectură intensivă ("scanning and skimming") - capacitatea de a face o lectură extensivă (pentru informații specifice) - scrierea de contexte ce demonstrează corectitudine
	Laborator	•
	Proiect	•

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• To BE and to HAVE	2	conversația,	
• THIS – THAT –THERE, Numerals	2	explicația,	
• The Auxiliaries DO, DOES	2	analiza de text	
• The Present Simple and Continuous	2	individuală și/ sau în grup,	
• Going to / Will	2	dezbaterea	
• When and If sentences (When I do ... / If I do ...)	2	exercitiul	
• Past Tense Simple and Continuous	2	prelegerea,	
• Present Perfect Simple (1)	2	discursul interactiv,	
• Present Perfect Simple (2)	2	dezbaterea unor texte	
• Present Perfect Continuous	2	prezentări video	
• Present Perfect / Past Simple	2	conversația euristică,	
• Past Perfect Simple and Continuous	2	brainstorming-ul,	
• Used to	2	problematizarea,	
• Present and Past Tenses – Revision	2	studiul de caz,	
		analiza, sinteza	

Bibliografie

1. Andrei Bantaș, et al., *Limba engleză prin exerciții structurale*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1979.
2. Andrei Bantaș, et al., *Dicționar frazeologic român - englez*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1979.
3. L.G. Alexander, *Longman English Grammar practice*, Longman, London, 1993.
4. Marius Misztal, *Test Your Vocabulary*, Editura Teora, București 1994
5. Badescu, Alice, L., *Gramatica limbii engleze*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1984;
6. Galateanu-Fârnoaga, Georgiana, *Sinteze de gramatica engleza*, Albatros, București
7. Gălățeanu- Fârnoagă, Georgiana, *Limba engleză în conversație*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1982
8. Paidos, Constantin, *English Grammar – Theory and Practice*, Institutul European, Iași, 1992.
8. Pawlowska, Barbara, Kemplinski, Zibigniev, *Teste de limba engleza*, Teora, București, 1996 ;
9. <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&d=96286375>

Bibliografie minimală

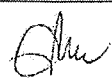
1. Gălățeanu- Fârnoagă, Georgiana, Comișel, Ecaterina, *Gramatica Limbii Engleze*, Editura didactică și pedagogică, București, 1982.
2. Paidos, Constantin, *English Grammar – Theory and Practice*, Institutul European, Iași, 1992.

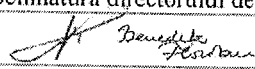
9. **Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

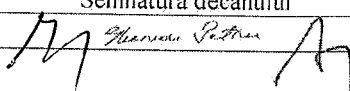
De studiat site-uri cu oferte de job, cu cerințe specifice – www.bestjobs.ro, www.1job.ro, www.euroconcurs.ro
De studiat Codul Ocupational Roman – www.dsclx.ro/ocupatii/cor1.htm
De studiat Standardul Ocupational Roman – www.anc.gov.ro

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	Frecvență, elaborarea unor referate, teme de casă, teste, participarea la dezbateri la seminar	Evaluare continuă Examen scris	50% 50%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
- cunoașterea în proporție de 50 % a informației predate; - activitate la seminar de 50 %.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19 09 2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul	
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	Limba străină (Franceză)				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		6
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		7
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		6
II d) Tutoriat		-
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	19
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	• Cunoașterea limbii franceze la cel puțin nivelul A1

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5. Condiții (acolo unde este cazul)		
Desfășurare a cursului		• -
Desfășurare aplicații	Seminar	• Acces la Internet
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• formularea unor opinii corect argumentate pe tema rolului limbii franceze în dezvoltarea relațiilor economice, administrative și culturale în Europa și în lume; • identificarea sensului unor documente imprimate sau audio-vizuale în limba franceză standard, pe teme familiare (familie, universitate, petrecerea timpului liber, profesii) sau din domeniul educației fizice, sportului, kinetoterapiei;
-------------------------	--

	• producerea unor discursuri scrise sau orale în limba franceză, pe teme familiare (descrierea unor locuri și oameni, povestirea unor evenimente sau a unor experiențe etc.) sau din domeniul educației fizice, sportului, kinetoterapiei; • aplicarea eficientă a strategiilor de interacțiune în limba franceză; • utilizarea informațiilor culturale dobândite în vederea comunicării cu persoane aparținând variatelor spații francofone.
Competențe transversale	• alegerea unor strategii adecvate de învățare (de exemplu, utilizarea corectă și eficientă a tehnologiilor moderne de informare și de comunicare, exploatarea bibliografiei/sitografiei etc.) în vederea formării și dezvoltării profesionale continue și adaptării competențelor la dinamica contextului profesional și social; • integrarea cu ușurință în echipe formate pentru realizarea unor proiecte comune; • promovarea valorilor umaniste în viața privată și în cea profesională.

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

Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de către studenți a unor competențe de comunicare în limba franceză specifice nivelului A2+/B1 • Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege un discurs oral sau scris, formulat în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice, sportului, kinetoterapiei. • Formarea competenței studenților de a produce un discurs oral sau scris în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice, sportului, kinetoterapiei. • Familiarizarea studenților cu strategiile folosite în interacțiunile cotidiene din viața privată, publică și profesională în limba franceză. • Stimularea curiozității față de alte culturi și civilizații
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		
Bibliografie			
• -			
Bibliografie minimală			
• -			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Le rôle du français dans le monde contemporain; présentation du séminaire (objectifs, stratégies, critères d'évaluation)	2	- Lectură și analiză de documente scrise	Vor fi utilizate documente variate:
• Se présenter (nom, prénom, âge, date de naissance, domicile, famille, études antérieures, statut actuel);	4	- Audiție/vizionare și analiză de documente audio-vizuale	- fișe cu sinteze teoretice;
• Saluer, parler de la météo	2	- Conversație euristică	- fișe cu structuri lingvistice specifice diverselor acte de limbaj;
• Faire son portrait (qualités/défauts)	4	- Problematizare	- fișe cu exerciții;
• Dire ce qu'on aime/ce qu'on n'aime pas (passions, loisirs)	4	- Explicații	- documente audio-video (interviuri, cântece, etc.);
• Parler de l'alimentation	2	- Repetare individuală/în cor	- extrase din articole de presă;
• Parler des opportunités professionnelles (métiers à choisir: avantages/ désavantages)	2	- Exerciții (de identificare, de discriminare, de completare, cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, puzzle etc.)	- materiale publicitare;
• Modèles à suivre (sportifs célèbres)	4	- Redactare de texte (rezumat de film)	- filme (de exemplu, <i>Astérix et Obélix aux Jeux Olympiques</i>).
• Parler du corps humain (indiquer les parties du corps, exprimer l'état physique)	2	- Analizarea/corectarea temelor făcute acasă	
• Bilan	2	- Jocuri pe roluri	
		- Dezbateri	
Bibliografie			
[1] Breton, Gilles; Lepage, Sylvie; Rousse, Marie (2010): <i>Réussir le DELF B1</i> , Didier			
[2] Descotes-Genon, Christiane; Morsel, Marie-Hélène; Richou, Claude (2010): <i>L'exercisier, B1-B2, PUG</i>			

- [3] Di Giura, Marcella; Beacco, Jean-Claude (2009): *Alors? Méthode de français fondée sur l'approche par compétences*, Didier
- [4] Di Giura, Marcella; Beacco, Jean-Claude (2009): *Alors? Cahier de grammaire*, Didier
- [5] Gancz, Andrei; Frachon, Marie-Claude; Gancz, Margareta (1999): *Dites-le en français - Ghid al actelor de vorbire*, București, Corint
- [6] *** *Le Petit Robert* (dicționar, 2011)
- [7] Markey, Dominique; Decoo, Wilfried; De Baere, Dirk; Debeer, Carlos (1995): *Carte de visite 5*, Van In - Lier
- [8] Saraș, Marcel; Ștefănescu, Mihai (reeditată în 2003): *Gramatica practică a limbii franceze*, Meteor Pres
- [9] www.lepointdufle.net
- [10] www.rfi.fr
- [11] www.tv5.org
- [12] www.youtube.com

Bibliografie minimală

- Fișele distribuite de profesor.

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

- Seminarul își propune dezvoltarea competenței de comunicare în limba franceză a studenților, urmărind ca aceștia să dezvolte câteva competențe specifice A2+/B1, așa cum sunt ele descrise în *Cadrul european comun de referință pentru limbi* (Consiliul Europei, 2001, Didier). Se urmărește de asemenea educația în spiritul plurilingvismului și pluriculturalismului, conform exigențelor formulate de Consiliul Europei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	• Participarea activă la seminarii; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru; • Adecvarea discursului produs în limba franceză la context (interlocutor/i, situație de comunicare, cerință).	• Cuantificarea prezenței (prezența la minimum douăsprezece ore) • Evaluarea prezentării orale a unor aspecte definitorii pentru identitatea studentului (date biografice, pasiuni, activitate profesională, activitate comunitară etc.)	50% 50%

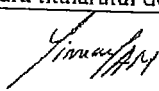
Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

- studentul înțelege sensul discursurilor scrise și orale în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educațional;
- studentul reușește să interacționeze oral cu interlocutorul în limba franceză, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice/ kinetoterapiei (greșelile de limbă pe care le face nu împiedică interacțiunea, nu modifică sensul mesajului).

Standarde minime pentru nota 10:

- studentul înțelege și produce discursuri scrise și orale în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice/ kinetoterapiei; este capabil să se exprime nuanțat, adaptând cu ușurință mesajul în funcție de elementele situației de comunicare (numărul de interlocutori, relații între partenerii de dialog, locul și momentul comunicării, canalul de transmitere a mesajului etc.);
- studentul manifestă deschidere culturală, promovând prin modul în care își construiește discursurile valorile europene (respectul față de culturile celorlalți, toleranța etnică și religioasă, solidaritatea etc.).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
10.09.2019	-	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
23.09.2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23.09.2019	