

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul: Educație Fizică și Sport  
Program de studiu: Educație Fizică și Sportivă  
Durata studiilor: 3 ani  
Forma de învățământ: cu frecvență  
Valabil începând cu anul universitar: 2017-2018, anul II de studii

ANUL II

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplina USV.FEFS.EFS	Sem. 3						Sem.4							
			C	S	L	Ap/St	I*	V*	Nr. credite	C	S	L	Ap/St	I*	V*	Nr. credite
1	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ	DD.03.01	2		2			68	E	5						
2	TEORIA ȘI PRACTICĂ ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: CULTURISM	DD.03.02	2		2			68	E	5						
3	KINESIOLOGIE	DF.03.03	2		1			80	E	5						
4	TEORIA ȘI PRACTICĂ ÎN RAMURI ALE GIMNASTICII: ARTISTICĂ ȘI ACROBATICĂ	DD.03.04	2		1			30	E	3						
5	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ	DD.03.05					4	41	V	4						
6	TEHNICI DE COMUNICARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	DOU.03.06			2			44	E	3						
7	TEORIA ȘI PRACTICĂ ATLETISMULUI	DD.04.07									1	1		69	E	4
8	TEORIA ȘI PRACTICĂ ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO, ARTE MARTIALE	DD.04.08									2	2		68	E	6
9	FITNESS	DS.04.09									2	2		66	C	5
10	TEORIA ȘI PRACTICĂ ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT	DS.04.10									2	2		66	E	5
11	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APA	DD.04.11											4	41	V	4
12	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT	DD.04.12											4	41	V	4
Total ore obligatorii pe săptămâna			8	2	6	4		327	5E 1V	25	7	7	8	349	3E 1C 2V	27

Nr. crt.	Discipline optionale	Cod disciplina USV.FEFS.EFS	Sem. 3						Sem.4							
			C	S	L	P	I*	V*	Nr. credite	C	S	L	P	I*	V*	Nr. credite
13	UTILIZARE SOFTURI SPECIALIZATE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE	DC.03.13	2		2			66	C	5						
14	TEORIA ȘI PRACTICĂ ÎN SPORTURI DE EXPRESIE: DANS FOLCLORIC	DC.03.14														
15	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE	DS.04.15									1	1		44	C	3
16	GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNȚETINERE	DS.04.16														
Total ore optionale pe săptămâna			2		2			66	1C	5	1	1		44	1C	3

TOTAL			10	10	4		6E		8	8	8	3E		30
			24			383	1C 1V	30	24			393	2C 2V	30

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplina	Sem. 3						Sem.4							
			C	S	L	P	I*	V*	Nr. credite	C	S	L	P	I*	V*	Nr. credite
17	Pedagogie II	DF0303	2	2				66	E	5						
18	DIDACTICA SPECIALITĂȚII	DF.04.03									2	2		66	E	5
19	LIMBĂ STRĂINĂ (FRANCEZĂ/ENGLEZĂ)	FEFS.EFS.DC.03.19	2					19	V	2						
Total ore facultative pe săptămâna			2	4				85	1E 1V	10	2	2		66	1E	4

NOTA:

I\* - Numărul de ore necesar pregătirii individuale a studentului

V\* - Forma de verificare

Ap/St\* - Aplicație practică / Stagiul

Rectori,  
Prof. dr. ing. Valentin POPA



Decan,  
Prof. univ. dr. Petru GHERVAN

*[Handwritten signature]*

Director departament,  
Conf. univ. dr. Florian BENEDEK

*[Handwritten signature]*

Responsabil program de studii,  
Conf. univ. dr. Florian BENEDEK

*[Handwritten signature]*

## 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	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ				
Titularul activităților de curs	conf. univ. dr. GROSU BOGDAN				
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Petrariu Ileana				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Verificare practică
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	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	4	Curs	2	Seminar	-	Laborator	2	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	30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	22
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12
II d) Tutoriat	
III Examinări	4
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	64
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

### 4. Precondiții

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame</li> </ul>	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi.</li> </ul>
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă.</li> <li>• 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.</li> <li>• C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</li> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</li> </ul>
Competențe cognitive	<p>a. Cunoaștere și înțelegere prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate: docimologie, evaluare, măsurare, teste motrice, Sistemul Național Școlar de Evaluare;</li> <li>- înțelegerea activității la această disciplină și a etapelor de dezvoltare a acesteia;</li> <li>- identificarea relațiilor existente între această disciplină și celelalte cuprinse în planului de învățământ și a rolului acesteia în formarea specialiștilor în domeniu;</li> <li>- cunoașterea rolurilor profesionale ale cadrelor didactice și a standardelor pentru profesia didactică.</li> </ul> <p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explicarea și interpretarea ideilor, proceselor educaționale și a conținuturilor teoretice și practice specifice disciplinei;</li> <li>- analiza obiectivă a teoriei și practicii contemporane la această disciplină;</li> <li>- explicarea și interpretarea relației teorie – practică asociată cu formarea competențelor specifice profesiei;</li> <li>- interpretarea raportului dintre instruire-educare-actiune-practică prin analiza transdisciplinară a diverselor concepte, modele teoretice, idei examinate în cadrul altor cursuri.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde;</li> <li>- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina;</li> <li>- capacitatea de a avea un comportament etic;</li> <li>- capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea;</li> <li>- abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport și să aplice practic diferite teste privind măsurarea, evaluarea somato-funcțională, articulară și musculară.	
Obiectivele specifice	Curs	
	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea profilului de demonstrant al principalelor probe și teste ca instrumente de evaluare și măsurare în Educație fizică și sport, aplicarea de teste pentru evaluarea deprinderilor și calităților motrice specifice educației fizice;</li> <li>- dobândirea capacității de organizare a aplicării testelor și probelor de control;</li> <li>- însușirea modalităților de simulare, de autoorganizare a studenților în cadrul unor activități de evaluare;</li> </ul>
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Evaluare motrică și somato-funcțională:	28 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
1. Testarea somatică	4h		
2. Teste pentru evaluarea calității motrice: viteza	4h		
3. Teste pentru evaluarea calității motrice: forța	4h		
4. Teste pentru evaluarea calității motrice: rezistența	4h		
5. Teste pentru evaluarea calității motrice: indemnare/coordonare	2h		
6. Teste pentru evaluarea calității motrice: mobilitate/suplețe	2h		
7. Teste pentru evaluare condiției fizice generale	4h		
8. Teste pentru evaluarea deprinderilor specifice ramurilor de sport: hndbal, fotbal, volei, baschet, inot, gimnastică, atletism.	4h		

### Bibliografie

1. Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
2. Apostu, Mihaela (2010) Bioenergetica în activitatea sportivă, Editura Moroșan, București
3. Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov.
4. Cordun, Mariana (2009), Kinantropometrie. Editura CD-Press. București
5. Dragnea Adrian (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București.
6. Drăgan, Ion - coord. (1989), Selecția și orientarea medico-sportivă, Editura Sport-Turism, București
7. Drăgan, Ion - coord. (2002), Medicina sportivă, Editura Medicală, București
8. Epuran, Mihai (2005) - Metodologia cercetării activităților corporale, Editura Fest, București
9. Marcu, Vasile & Mircea Chiriac (2009) – Evaluarea în cultură fizică și sport, Editura Universității din Oradea
10. Neagu, Nicolae (2012) – Teoria și practica activității motrice umane, Editura University Press, Tg. Mureș.
11. Ifrim Mircea-1986, Antropologie motrică, Editura științifică și enciclopedică, București.

### Bibliografie minimală

1. Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov.
2. Dragnea Adrian (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București.
3. Marcu, Vasile & Mircea Chiriac (2009) – Evaluarea în cultură fizică și sport, Editura Universității din Oradea

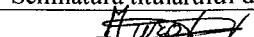
## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

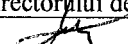
Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce contribuie la formarea științifică a viitorului specialist în cultură fizică și sport, 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
Lucrări practice		- colocviu individual	60%
Laborator		- alte activități ( <i>precizați</i> ):	
Proiect		- probe de evaluare formativă – caiet lp	40%
Standard minim de performanță			
<b>Standarde minime pentru nota 5:</b> -progresul individual, frecvența la lucrările practice și atitudinea față de disciplină, însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic și practic. Participare la 80 % lucrări practice și promovarea colocviului cu minim nota 5.			
<b>Standarde minime pentru nota 10:</b> - participare la 80 % lucrări practice, predarea portofoliului complet, performanța motrică, nivelul însușirii programei din punct de vedere practic, atitudinea față de disciplină.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2019		

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	<b>TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: CULTURISM</b>		
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin		
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin		
Anul de studiu	II	Semestrul	3
		Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		DD
	Categoría 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	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități: pregătire frontală – curs, l.p.	

Total ore studiu individual	66
Total ore pe semestru	125
Numărul de credite	5

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

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

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>• 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</li> <li>• C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>	
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească terminologia în activitățile specifice prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor</li> </ul>

## Fișa disciplinei

		sportive; - formarea capacității de a utiliza metode specifice domeniului în diferite situații; - formarea capacității de a planifica, organiza și efectua o activitate specifică; - formarea capacității de a evalua corect propria activitate.
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Culturismul în contextul societății contemporane	1	Verbale	
Aptitudinea motrică forță în educație fizică	1	(expunerea,	
Aptitudinea motrică forță în sport	2	explicația,	
Regimurile de contracție (concentric, excentric) și dezvoltarea forței	2	conversația),	
Regimurile de contracție (izometric, pliometric) și dezvoltarea forței	2	prelegere,	
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (culturistă)	2	problematiz	
Metode pentru dezvoltarea masei musculare (10x10)	2	are,	
Metode pentru dezvoltarea masei musculare	2	conversație	
Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclul primar)	2	euristică,	
Dezvoltarea forței în educația fizică școlară (ciclul gimnazial)	2	metoda	
Stretchingul și dezvoltarea forței	2	video	
Refacerea după efortul muscular	1		
Evaluarea forței musculare (generalități, caracteristici)	1		
Evaluarea forței musculare (teste, mod de administrare)	1		
	1		
<b>Bibliografie</b>			
1. Baroga, L., Haltere și culturism. Editura Sport-Turism, București, 1977. 2. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. 3. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001. 4. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997. 5. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998. 6. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a> . 7. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a> . 8. Dragnea, A., Teodorescu, S., Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002. 9. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. 10. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2014 11. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. 12. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000. 13. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001. 14. Zațiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980. 2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004. 3. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2014 4. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005. 5. Zațiorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004.			



## Fișa disciplinei

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Lecția 1</b></p> <p>1. Prezentarea condițiilor specifice disciplinei: cerințe, prezențe, evaluare.</p> <p>2. Evaluare inițială.</p> <p>3. Modalități de aplicare a metodei circuitului în culturism.</p>	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	
<p><b>Lecția 2</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei culturiste / bodybuilding în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 3</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 4</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei 10 x 10 (a seriilor forțate) în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 5</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor mijlocii în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 6</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor explozive în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 7</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor submaximale în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 8</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei eforturilor maxime și supramaximale în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 9</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei contracțiilor izometrice în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 10</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodelor bulgară și bulgară în serie în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 11</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei postoboseală (contracții concentrice) în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 12</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei excentric - concentric în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 13</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei lucrului până la oboseală (contracții izometrice) în culturism.</p>	2		
<p><b>Lecția 14</b></p> <p>1. Modalități de aplicare a metodei stato-dinamice (contracții izometrice) în culturism.</p> <p>2. Evaluare finală.</p>	2		
<b>Bibliografie</b>			
<p>1. Baroga, L., Haltere și culturism. Editura Sport-Turism, București, 1977.</p> <p>2. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980.</p> <p>3. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001.</p> <p>4. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997.</p> <p>5. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998.</p> <p>6. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a>.</p>			

7. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <http://www.u-bourgogne.fr>.
8. Dragnea, A., Teodorescu, S., Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002.
9. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.
10. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2014
11. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.
12. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000.
13. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001.
14. Zaïorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004.

## Bibliografie minimală

1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980.
2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.
3. Leuciuc F.V., Culturism, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2014
4. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.
5. Zaïorski, V., Știința și practica antrenamentului de forță. INCS, SDIP 444-446, București, 2004.

**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 oral	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			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> </ul>			

Fișa disciplinei

- 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	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "STEFAN 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
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>KINESIOLOGIE</b>				
Titularul activităților de curs	Lector Dr. Silisteanu Sinziana-Calina				
Titularul activităților de seminar	Asist.univ.dr. Lazar Andreea- Gabriela				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	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 alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	26
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	81
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

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

Curriculum	
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bazele teoretice ale kinetoterapiei</li> <li>• Teoria și metodică educației fizice</li> <li>• Gimnastica de bază</li> </ul>

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

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prelegere cu suport electronic: videoproiector, acces la internet și echipamente multimedia</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator

		aparatura speciala de kinetoterapie: covor, saltele, banci de gimnastica, scari fixe, obiecte portative (bastoane, mingi medicinale), oglinzi, bara de perete, compas
	Proiect	•

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea noțiunilor specifice disciplinei C2. Folosirea corectă și adecvată a terminologiei disciplinei kinetologie, biomecanică, evaluare motrică C3. Organizarea procesului de evaluare și recuperare C4. Demonstrarea conținuturilor specifice gimnasticii recuperatorii C5. Alcatuirea, dirijarea și evaluarea complexă de exerciții specifice atitudinilor deficitare C6. Aplicarea cunoștințelor acumulate în situații profesionale diferite C7. Elaborarea combinațiilor de exerciții pentru diferite deficiențe fizice
Competențe transversale	CT1. Aplicarea cunoștințelor acumulate în situații profesionale diferite; CT2. Să lucreze în echipă. CT3. Să gestioneze fundamentele teoretice ale procesului de refacere;

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice din domeniul motricității Cunoașterea și înțelegerea conceptelor privind determinarea complexă a motricității (miscarea ca proces-produs-instrument) și a cercetării dezvoltării acesteia
Obiective specifice	Însușirea principiilor care stau la baza învățării motrice și controlul mișcărilor Înțelegerea motricității ca formă de comunicare interumană

#### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs 1.</b> Obiectul de studiu al Kinetologiei (știința motricității). Tehnici în kinetologie - clasificare. Poziții fundamentale și derivate.	2	Expunere sistematică - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 2.</b> Mijloace fundamentale ale kinetoterapiei. Exercițiul fizic terapeutic: definiție, structură, obiective, principiile de bază, bazele procedurale ale exercițiului fizic, tipuri de contractii musculare	2	Expunere sistematică - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 3.</b> Kinematică, cinematică și relația cu pozițiile-posturi, control, coordonare, echilibru. Deprinderi motrice complexe: mers, alergare, săritura, aruncare, catarare.	2	Expunere sistematică -	Curs interactiv
<b>Curs 4.</b> Bazele teoretice și practice ale procedurilor în kinetoterapie-procedee bazate pe creșterea/scaderea intensității efortului fizic. Antrenamentul la efort	2	Expunere sistematică - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 5.</b> Mijloace specifice kinetologiei asociate exercițiului fizic: posturare, masaj, ergoterapie. Mijloace nespecifice kinesiologiei – agenți fizici naturali, agenți fizici artificiali, mobilizare, dietă. Metode de reeducare posturală în kinetoterapie.	2	Expunere sistematică - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 6.</b> Procedee pentru stimularea aparatului respirator și a funcției respiratorii.	2	Expunere sistematică - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 7.</b> Obiective de bază în kinetologie/kinesiologie. Corectarea deficitului respirator	2	Expunere sistematică - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 8.</b> Procedee pentru stimularea aparatului cardio-	2	Expunere sistematică -	Curs interactiv

vascular si a functiilor acestuia		Prelegere	
<b>Curs 9.</b> Procedee pentru stimularea aparatului digestiv. Procedee pentru stimularea functiei de nutritie, functiilor de eliminare si functiilor neuromotorii.	2	Expunere sistematica - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 10.</b> Obiective de baza in kinetologie Relaxarea. Antrenamentul la efort . Reeducarea sensibilitatii.	2	Expunere sistematica -	Curs interactiv
<b>Curs 11.</b> Obiective de baza in kinetologie Corectarea posturii si aliniamentului.	2	Expunere sistematica - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 12.</b> Obiective de baza in kinetologie Cresterea mobilitatii articulare	2	Expunere sistematica - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 13.</b> Obiective de baza in kinetologie Cresterea fortei musculare. Cresterea rezistentei musculare	2	Expunere sistematica - Prelegere	Curs interactiv
<b>Curs 14.</b> Kinetoprofilaxia	2	Expunere sistematica -	Curs interactiv
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suport de curs</li> <li>2. Albu, C.; Vlad, T.-L. (2004). Albu, A. Kinetoterapia pasivă. Iași:Ed. Polirom</li> <li>3. Bighea A. Terapia fizicala si reabilitarea în practica medicala. Ed. Medicala Universitara Craiova 2006</li> <li>4. Cordun, M, Kinetologie medicală, București, Ed. AXA., 1999.</li> <li>5. Flora Dorina. Tehnici de bază în kinetoterapie. Editura Universității, Oradea, 2002.</li> <li>6. Haulica, I. Fiziologie umana, Ed. a III-a, Ed. Medicala, Bucuresti, 2007.</li> <li>7. Marcu V, Dan Mirela. Kinetoterapie/Physiotherapy. Ed. Universității din Oradea, 2006.</li> <li>8. Pászai, Z. (2004). Kinetoterapie în neuropediatric. Oradea: Ed.ARIONDA.</li> <li>9. Robănescu, N. (1976). Readaptarea copilului handicapat fizic. București: Ed.Medicală</li> <li>10. Sbghe, T. Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei, Ed. Medicala, Bucuresti,1999.</li> <li>11. Sbghe, T. Kinesiologia, Ed. Medicala,Bucuresti, 2002.</li> <li>12. Sbghe, T- Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei Ed. Medicală, București, 1999</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suport de curs</li> <li>2. Marcu V, Dan Mirela. Kinetoterapie/Physiotherapy. Ed. Universității din Oradea, 2006.</li> <li>3. Sbghe, T. Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei, Ed. Medicala, Bucuresti,1999.</li> <li>4. Cordun, M, Kinetologie medicală, București, Ed. AXA., 1999</li> <li>5. Sbghe, T. Kinesiologia, Ed. Medicala,Bucuresti, 2002.</li> </ol>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
LP.1 Introducere în kinesiologie (noțiuni elementare) Bazele anatomo – funcționale și fizice ale mișcării Poziții fundamentale și derivate în educație fizică și în kinetoterapie (terminologia educației fizice și terminologia kinetoterapiei). Pozițiile segmentelor corpului și mișcările articulare în planuri și axe	2	Conversatia didactica Demonstratie, Exercițiu	
LP.2 Tehnicile kinetologice de bază (contractia izometrică, contractia izotonică). Procedee bazate pe creșterea intensității efortului fizic . Procedee bazate pe scăderea intensității efortului fizic Mijloace de refacere a organismului după efort	2	Conversatia didactica Demonstratie, Exercițiu	
LP.3 Gimnastica respiratorie Educarea respiratorie – sarcină a activității profesorului de educație fizică . Pozițiile corpului utilizate în gimnastica respiratorie. Procedee pentru stimularea	2	Conversatia didactica Demonstratie, Exercițiu	

aparaturii respirator . Evaluarea funcției respiratorii – aplicații practice			
LP.4 Procedee pentru stimularea aparatului digestiv Procedee pentru stimularea funcției de nutriție – obezitatea infantilă . Evaluarea compoziției corporale – aplicații practice. Evaluarea consumului energetic zilnic și stabilirea rației alimentare – aplicații practice	2	Conversația didactică Demonstratie, Exercițiu	
LP.5 Creșterea și dezvoltare fizică, indicii somatici și funcționali . Postura corectă a corpului. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice a școlarii . Deficiențele fizice - etiologie, clasificare, tratamente generale . Deficiențele coloanei vertebrale în plan sagital la școlarii (cifoze)	2	Conversația didactică Demonstratie, Exercițiu	
LP.6 Deficiențele coloanei vertebrale în plan sagital la școlarii (lordoze). Deficiențele coloanei vertebrale în plan frontal la școlarii (scolioze). Deficiențele fizice ale capului și gâtului	2	Conversația didactică Demonstratie, Exercițiu	
LP.7 Deficiențele umerilor și omoplaților . Deficiențele fizice ale toracelui. Deficiențele genunchilor în plan sagital și frontal	2	Conversația didactică Demonstratie, Exercițiu	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Albu, C.; Vlad, T.-L. (2004). Albu, A. Kinetoterapia pasivă. Iași:Ed. Polirom</li> <li>2. Bighea A. Terapia fizicală și reabilitarea în practica medicală. Ed. Medicală Universitară Craiova 2006</li> <li>3. Cordun, M, Kinetologie medicală, București, Ed. AXA., 1999.</li> <li>4. Flora Dorina. Tehnici de bază în kinetoterapie. Editura Universității, Oradea, 2002.</li> <li>5. Haulica, I. Fiziologie umană, Ed. a III-a, Ed. Medicală, București, 2007.</li> <li>6. Marcu V, Dan Mirela. Kinetoterapie/Physiotherapy. Ed. Universității din Oradea, 2006.</li> <li>7. Pásztai, Z. (2004). Kinetoterapie în neuropediatrie. Oradea: Ed.ARIONDA.</li> <li>8. Robănescu, N. (1976). Readaptarea copilului handicapat fizic. București: Ed.Medicală</li> <li>9. Sbenge, T. Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Ed. Medicală, București, 1999.</li> <li>10. Sbenge, T. Kinesiologia, Ed. Medicală, București, 2002.</li> <li>11. Sbenge, T- Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei Ed. Medicală, București, 1999</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcu V, Dan Mirela. Kinetoterapie/Physiotherapy. Ed. Universității din Oradea, 2006.</li> <li>2. Sbenge, T. Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Ed. Medicală, București, 1999.</li> <li>3. Cordun, M, Kinetologie medicală, București, Ed. AXA., 1999</li> <li>4. Sbenge, T. Kinesiologia, Ed. Medicală, București, 2002.</li> </ol>			

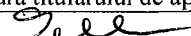
**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

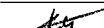
- Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din disciplinele fundamentale de bază ce contribuie la formarea competențelor și capacităților generale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților practice specifice domeniului. Este o disciplină de bază necesară disciplinelor ulterioare, care asigură un suport practic util în practica specifică recuperării.


**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea noțiunilor specifice disciplinei - Folosirea corectă și adecvată a	<b>Evaluare scrisă</b>	<b>50%</b>

	terminologiei disciplinei kinetologie, biomecanica, evaluare motrica - Organizarea procesului de evaluare si recuperare - Demonstrarea continuturilor specifice gimnasticii recuperatorii -Interventii, exemplificari în cadrul cursului interactiv - Prezenta minim 70% la cursuri - Alte activitati, sustinere proiecte, participari Conferinte cu lucrari, quiz		
Seminar			
Laborator	-Alcatuirea, dirijarea si evaluarea complexa de exercitii specifice atitudinilor deficitare -Aplicarea cunostintelor acumulate în situatii profesionale diferite -Elaborarea combinatiilor de exercitii pentru diferite deficiente fizice -Implicarea în desfășurarea lucrărilor practice -Prezenta minim 85% la lucrările practice	<b>Verificare practică</b>	<b>50%</b>
Proiect			
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
19.09.2019		

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	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN RAMURI ALE GIMNASTICII ARTISTICĂ ȘI ACROBATICĂ DD.03.04				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Pața Oana				
Anul de studiu	II	SEMESTRUL	III	Tipul de evaluare	Examen 3 CREDITE
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei				DF
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				
Regimul disciplinei	Categoría de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

#### 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacități motrice generale</li><li>• Componentele condiției fizice optime</li><li>• Bazele fizice ale performanței</li><li>• Reprezentări specifice domeniului</li><li>• Lucrul în echipă</li><li>• Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li><li>• Dezvoltarea personalității</li></ul>

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

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar/Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: saltele de gimnastică, obiecte portative(bastoane, corzi, panglici, cercuri, mingi), aparate de gimnastică, ladă de gimnastică, capra de gimnastică, trambulina semielastică.</li> </ul>
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară a gimnasticii acrobatică și planificarea conținuturilor de gimnastică acrobatică ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motrice potrivit cerințelor/obiectivelor specifice gimnasticii acrobatică, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiilor de gimnastică;</li> <li>• C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice gimnasticii acrobatică, pe grupe de vârstă</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire al practicanților activităților de gimnastică acrobatică</li> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de gimnastică acrobatică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de gimnastică acrobatică.</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivele generale ale disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conținutul de predare a gimnasticii acrobatică și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască sfera, finalitățile și obiectivele predării gimnasticii acrobatică în gimnaziu;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării gimnasticii acrobatică în școală;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare specifice gimnasticii acrobatică (asigurarea și ajutorul specific)</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor specifice gimnasticii acrobatică, în mod diferit în funcție de nivelul de pregătire al elevilor, particularitățile de vârstă.</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<p>1.Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a deprinderilor specifice gimnasticii acrobatică(elemente acrobatică statice, dinamice, etc).</li> <li>- concenerea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue din lecțiile cu teme din gimnastică acrobatică în vederea însusirii corecte și rapide a deprinderilor motrice specifice gimnasticii.</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă, privind aprecierea și corectarea greșelilor de execuție a elementelor de gimnastică;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2.Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică privind predarea gimnasticii acrobatică.</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei gimnasticii acrobatică, a limbajului propriu gimnasticii acrobatică, a codurilor diferite modalități de exprimare specifice disciplinei gimnastică acrobatică.</li> </ul> <p>3.Să înțeleagă sensul apartenenței responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și auto-perfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>ANUL II</b> <b>SEMESTRUL I</b> <b>CURS 28 ORE</b>	14 ore		
1. Istoric privind apariția și evoluția gimnasticii; gimnastica în școlile din țara noastră; importanța și rolul gimnasticii în sistemul școlar de educație fizică și sport.	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
2. Considerații asupra gimnasticii acrobatică; scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii; ramurile și mijloacele gimnasticii.	2 ore		
3. Terminologia gimnasticii, mijloc de comunicare a cunoștințelor specifice, de gimnastică acrobatică. Reguli de descriere și prezentarea grafică a pozițiilor și mișcărilor în gimnastică.	2 ore		
4. Conținutul și sistematizarea mijloacelor de gimnastică acrobatică.	2 ore		
5. Tehnica și metodică învățării elementelor de bază: <b>Elemente acrobatică cu caracter static</b>	2 ore		
1. Elemente cu caracter de mobilitate și echilibru (cumpăna, sfoara, podul).	2 ore		
2. Elemente cu caracter de forță și echilibru (Stând pe umeri, stând pe antebrațe și pe piept, stând pe cap, stând pe mâini).	2 ore		
6. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatică: <b>Elemente acrobatică cu caracter dinamic</b>	2 ore		
• Rulările: înainte, înapoi, lateral • Rostogolirile: înainte, înapoi, lateral • Îndreptările	2 ore		
7. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatică: • Răsturnare laterală • Răsturnare lentă înainte pe ambele picioare • Răsturnare lentă înainte pe un picior	2 ore		
8. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatică: • Răsturnare înainte (flic-flac) • Răsturnare lentă înapoi pe ambele picioare, răsturnare lentă înapoi pe un singur picior • Răsturnare înapoi pe ambele picioare (flic-flac înapoi)	2 ore		
9. Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Considerații generale. Indicații metodice cu privire la învățarea săriturii cu sprijin în școală. Asigurarea și ajutorul în timpul efectuării săriturii.	2 ore		
10. Tehnica și metodică învățării săriturilor de bază. • Săritura ghemuit printre brațe • Săritura depărtat peste capră • Săritura cu rostogolire înainte peste ladă în lungime • Săritură cu răsturnare înainte la cal în lungime cu sprijin pe capătul îndepărtat	2 ore		
11. Metodica alcătuirii unui exercițiu liber ales la sol. Asigurarea în gimnastică. Considerații generale. Cauzele accidentelor și prevenirea lor. Forme de practicare ale gimnasticii în școală.	2 ore		

## Bibliografie

1. **DAMIAN MIRELA (2002)**, "*Gimnastica de bază*", Editura Ovidius University Press, Constanța;
2. **GOGEAN 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 Pregătirii, Educării, Dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București.
9. **POPESCU, G., (2005)**, Impact aerobic, Editura Elisaveros, București.
10. **POPESCU, G., (2007)**, Gimnastica acrobatică în școală, Gimnastica artistică, Editura Elisaveros, 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., CRISAN, 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 Măine*, București;
16. **TUDOSCIUC, I., (2001)**, Gimnastica artistică sportivă, Editura Fundației *România de Măine*, 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, Constanța
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 Măine*, București;

- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ și față de răspunderea formării oamenilor  
 4. 5. Să-si formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:  
 - formarea competenței de a sustine și argumenta nărerile. 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. retronroiectorul, 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
<p style="text-align: center;"><b>Lucrări practice – 28 ore = Sem I</b></p> <p><b>Lecția 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în problematica gimnasticii. Cerințele catedrei privind activitatea studentului la această disciplină.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Elemente de gimnastică acrobatică</b></p> <p>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente acrobatice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumpănă pe un genunchi</li> <li>• Semisfoara</li> <li>• Rulare spre înapoi cu corpul ghemuit</li> <li>• Rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit</li> <li>• Stând pe omoplați</li> <li>• Cumpănă pe un picior</li> <li>• Sfoara</li> <li>• Rostogolirea înapoi din ghemuit în ghemuit</li> </ul> <p>Consolidarea elementelor însușite anterior, în legări de elemente statice cu elemente dinamice, întoarceri, piruete</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	
<p><b>Lecția 2:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Învățarea tehnicii și de execuție a următoarelor elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podul de jos</li> <li>• podul de sus</li> <li>• rostogolire înapoi din depărtat în depărtat</li> <li>• Stând pe cap</li> <li>• Rostogolirea înainte din depărtat în depărtat</li> <li>• Cilindru</li> </ul> <p><b>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară;</b> Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, în legări de 5-6 elemente.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	
<p><b>Lecția 3:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rostogolirea laterală</li> <li>• Stând pe mâini</li> <li>• Îndreptare de pe cap</li> <li>• Rostogolirea înapoi cu picioarele întinse și apropiate</li> <li>• Răsturnarea laterală</li> </ul> <p>Consolidarea elementelor însușite în lecția anterioară; Perfecționarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 2 linii acrobatice.</p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea  Asigurarea și ajutorul	

<p><b>Lecția 4 :</b></p> <p><b>Învățarea tehnicii de execuție a următoarelor elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Răsturnarea lentă înainte pe două picioare (F)</li> <li>• Răsturnare înainte (B).</li> <li>• Răsturnarea lentă înainte pe un picior (F)</li> <li>• Răsturnare înainte cu elan (B).</li> </ul> <p><b>Repetarea și consolidarea elementelor însușite în lecțiile anterioare;</b></p> <p>Consolidarea elementelor acrobatice învățate, legări de elemente pe 3 linii acrobatice.</p> <p><b>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</b></p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	
<p><b>Lecția 5 :</b></p> <p><b>Repetarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</b></p> <p><b>Consolidarea elementelor acrobatice învățate în legări de elemente statice și dinamice, pe linii acrobatice: exercițiul la sol.</b></p> <p><b>Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică.</b></p> <p><b>Învățarea tehnicii de execuție a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</b></p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	
<p><b>Lecția 6:</b></p> <p><b>Consolidarea elementelor acrobatice învățate</b> Combinarea elementelor acrobatice învățate în <b>exercițiului liber ales la sol</b> cu elemente impuse (toate elementele învățate).</p> <p><b>Repetarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</b></p> <p><b>Repetarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).</b></p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	
<p><b>Lecția 7:</b></p> <p><b>Consolidarea exercițiului la sol liber ales la sol cu elemente impuse (toate elementele învățate).</b></p> <p><b>Consolidarea săriturii în sprijin depărtat la capra de gimnastică și a săriturii cu rostogolire la lada de gimnastică.</b></p>	2	Explicația, demonstrația, problematizarea exersarea / repetarea Asigurarea și ajutorul	
	<p><b>Bibliografie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. <b>DAMIAN MIRELA (2002)</b>, "<i>Gimnastica de bază</i>", Editura Ovidius University Press, Constanța;</li> <li>12. <b>GOGEAN GROZA GINA, LIUȘNEA DIANA NICOLETA (2015)</b>, "<i>Gimnastica de bază</i>", Editura Pim, Iași;</li> <li>13. <b>TUDUSCIUC ION (2000)</b>, "<i>Gimnastica de bază</i>", Editura Fundației <i>România de Maine</i>, București;</li> <li>14. <b>FEȘNIC IOAN, ȘANTA IONEL (2001)</b>, "<i>Gimnastica de bază</i>", Editura Ro Art Press, Cluj-Napoca;</li> <li>15. <b>NANU LILIANA (2003)</b>, "<i>Gimnastica de bază</i>", Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați;</li> <li>16. <b>STRUJAN I. C. (2004)</b>, "<i>Îndrumarul profesorului de educație fizică</i>", Editura Botoșani, Botoșani;</li> <li>17. <b>COMAN STELA (1995)</b>, "<i>Educația fizică și metodică predării ei</i>", Editura TEHNICA, Chișinău;</li> </ol>		



	<p>18. <b>SĂVESCU IULIAN (2007)</b>, "<i>Educație fizică și sportivă școlară – culegere de exerciții- Metodologie</i>", Editura Aius PrintEd, Craiova;</p> <p>19. <b>NICULESCU GEORGETA (2012)</b>, "<i>Gimnastica de bază</i>", Editura Fundației România de Mâine, București;</p> <p>20. <b>DURBĂCEA-BOLOVAN, MARIAN</b>, "<i>Îndrumar practico-metodic pentru gimnastica școlară</i>", Editura Universitaria, Craiova, 2006;</p> <p>21. <b>NANU, MARIAN, COSTIN</b>, "<i>Gimnastica de bază: metodica predării structurilor gimnice</i>", Editura SITECH, Craiova, 2009;</p>
--	---


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

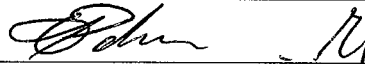
Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților 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		-colocviu individual	50%
Proiect		-probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, <b>caiet de lucrări practice</b> , proiect, <b>participare la conferințe/competiții sportive</b> )	
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	Cunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice gimnasticii acrobatică; Cunoașterea conținutului gimnasticii acrobatică. Identificarea și utilizarea corectă a elementelor acrobatică cu caracter static și dinamic;-capacitatea de a executa corect elementele de gimnastică acrobatică în compoziții (exercițiul la sol); Cunoașterea tehnicii specifice de execuție a elementelor acrobatică și a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică. Însușirea deprinderilor (elementelor) specifice gimnasticii acrobatică. 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	<b>APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ COD DD.03.05</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Oana PAȚA				
Anul de studiu	II	Semestrul	III	Tipul de evaluare	V 4 CREDITE
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF – fundamentală, DD – în domeniu, DS – de specialitate, DC – complementară				DD
	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	4	Curs		Seminar		Lucrări practice	4	Proiect	
I b. Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs		Seminar		Lucrări practice	56	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	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	20
II c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
II d. Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	41
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

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

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

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

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul>	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: schiuri, clăpări, bețe, căști, fanioane, cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.</li> </ul>
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară a schiului alpin și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• 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</li> <li>• C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare a schiului alpin și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării schiului în școală în zonele cu tradiție și condiții specifice practicării acestui sport;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării schiului alpin în școală;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare specifice schiului alpin;</li> <li>- 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.</li> </ul>
Obiectivele specifice	<p>Curs</p> <p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a deprinderilor specifice schiului alpin (coborâri directe și oblice, frânări, șerpuiți, cristianii etc.);</li> <li>- 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;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă, privind aprecierea și corectarea greșelilor de execuție a deprinderilor specifice schiului privind menținerea echilibrului în alunecare;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă, privind aprecierea și corectarea greșelilor de execuție a deprinderilor specifice patinajului privind menținerea echilibrului în alunecare;</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de ascultare, de înțelegere și de transmitere, a informațiilor specifice schiului alpin și a patinajului</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică privind predarea schiului alpin și a patinajului;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de</li> </ul>

		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

LUCRĂRI PRACTICE			
		METODE	
<b>Activități de organizare a taberei de schi</b> Organizarea grupului de studenți, prezentarea programului taberei Cazarea Preluarea echipamentului Ședința tehnică	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA	Observații
<b>Activități recreative de tabără</b> Prezentarea regulamentului de tabără Jocuri de cabana Jocuri pe zăpadă Drumeții Prezentarea pârtiilor Prezentare servicii salvamont	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA	
<b>Instruire tehnică</b> <i>Instruire în tehnica schiului alpin</i> 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;	2 ore 2 ore 2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
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 2 ore 2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
Trecuri peste denivelări de teren: - treceri peste schimbări de înclinație a pantei; - treceri peste movile și rupturi de pantă prin amortizare;	2 ore 2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA	



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 2 ore 2 ore	DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
Schimbări de direcție din alunecare: - ocolire prin pași succesivi spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei;	2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA	
Ocolire prin pași succesivi spre vale;ocolire prin pivotare de pe linia pantei fără balans,	2 ore	DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
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	
Acomodarea cu patinele și alunecarea pe gheață.Menținerea echilibrului, căzătura și ridicarea din căzătură.	2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA	
Înșușirea poziției fundamentale pentru menținerea echilibrului pe patine.	2 ore	DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
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	
Schimbări de direcție în alunecare prin pași succesivi. Intoarceri și sărituri mici din alunecare pe gheață.	2 ore	EXPLICAȚIA OBSERVAȚIA DEMONSTRAȚIA EXERSAREA REPETAREA	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P.ALLARD, J.P.BLANCHI, ED.VIGOT</b>, Analise de mouvement pour la biomecanique de sky, Paris 1997 ;</li> <li>2. <b>I.BERINDEI</b>, Schiul alpin, București Ed.Sport-Turism1975 ;</li> <li>3. <b>M.BĂRA</b>, Schiul alpin,București,Ed.Stadion1970 ;</li> <li>4. <b>M.BARA</b>, Schiul pentru toți,București,Ed.Stadion1975 ;</li> <li>5. <b>G.CĂRSTEA</b>, Teoria și metodică educației fizice și sportului,București1993 ;</li> <li>6. <b>V.CĂRSTOCEA, AL.FORTU, V.TEODORESCU</b>, Curs de schi, A.N.E.F.S. București1991</li> <li>7. *****, Schi în aperiodice (Nr.2/2007), ANS, INCS, București</li> <li>8. *****, Skiing school, (1993), a „ Queen Anne Press” Book, London</li> <li>9. <b>BALINT, GH.</b>, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași</li> <li>10. <b>CĂRSTOCEA, V.</b>, (1994), Curs de schi, Editura A.N.E.F.S., București</li> <li>11. <b>GRIGORAȘ, P.</b>, (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca</li> <li>12. <b>MOUGEL, J-F.</b>, (2005), Editura Amphora Sports, Paris</li> <li>13. <b>MULLER, E., LINDINGER, S., STOGGL, T., FASTENBAUER, V.</b>, (2007), Abstract Book of the 4 th Internațional Congres of Science and Skiing, Austria</li> <li>14. <b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> <li>15. <b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>M.BĂRA</b>, Schiul alpin, București , Ed.Sport-Turism, 1970;</li> <li>2. <b>M.BĂRA</b>, Schiul pentru toți, București, Ed.Stadion, 1975;</li> <li>3. <b>CURS DE SCHI</b>, A.N.E.F.S., București, 1991 ;</li> <li>4. <b>BALINT, GH.</b>, (2005), Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași;</li> <li>5. <b>CĂRSTOCEA, V.</b>, (1994), Curs de schi, Editura A.N.E.F.S., București;</li> <li>6. <b>GRIGORAȘ, P.</b>, (2002), Schi alpin snowboard carving, Editura Accent, Cluj-Napoca</li> <li>7. <b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București</li> <li>8. <b>PAȚA O.C.</b>, (2015), Pregătirea fizică de bază la schi alpin cu mijloace din gimnastică, Editura Didactică</li> </ol>			


**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
Lucrări practice / Laborator		-colocviu individual	100%
Proiect		-probe de evaluare formativă	
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 din 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 15.09.2019	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	<b>TEHNICI DE COMUNICARE IN EDUCATIE FIZICA SI SPORT</b>				
Titularul activităților de curs	Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DOU
	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)

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

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	4
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități: pregătire frontală – curs, l.p.	

Total ore studiu individual	44
Total ore pe semestru	75
Numărul de credite	3

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

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• 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</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>				
Obiectivele specifice	<table border="1"> <tr> <td>Curs</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Seminar</td> <td> <p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul> <p>5. Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul> </td> </tr> </table>	Curs		Seminar	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul> <p>5. Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul>
Curs					
Seminar	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul> <p>5. Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul>				

		- 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
		Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Analiza situației de comunicare - Exerciții de identificare a elementelor componente. - Planul de comunicare. Situație și context. - Prezentarea și prima impresie. Intrarea în scenă. - Exerciții de interpretare și analiză.	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea),	
2. Climatul de comunicare și despre comunicare - Spațiul, locul, timpul. - Satisfacerea necesității fizice, relaționale, spirituale, instrumentale. - Exerciții de interpretare și analiză.	2ore		
3. Bariere pentru o comunicare eficientă - Exerciții de etichetă și atitudine. - Codul bunelor maniere.	2ore		
4. Formele comunicării - Exerciții de comunicare verbală/nonverbală. - Exerciții de comunicare orală/scrisă. - Exerciții de metacomunicare și paralimbaj.	2ore		
5. Comunicarea nonverbală - Rolul comunicării nonverbale în evaluarea celorlalți. - Autoprezentarea nonverbală. Gesturi, postură, expresia feței, prezența personală.	2ore		
6. Comunicarea verbală. Vorbitorul în fața unui auditoriu - Autoprezentarea. - Prezentarea celorlalți. - Prezentarea unei situații externe. - Prezentarea rezumatului unui text.	2ore		
7. Teatrul în sport - Exerciții de dezvoltare a limbajului verbal și nonverbal. - Exerciții de interpretare ad-hoc. - Interpretare și analiză.	2ore		
8. Utilizarea comunicării în construirea unei echipe - Abilități de management și transmitere a informației de către manager. Decizii și comunicare. - Comunicarea internă în cadrul echipei. - Gestionarea conflictului prin comunicare. Negocierea. - Comunicarea în exteriorul echipei.	2ore		
9. Comunicarea ca mijloc motivațional - Exerciții de argumentare, dezbateri, convingere. - Metode de ancorare în stări resursă. - Rolul persuasiunii în comunicare	2ore		
10. Cultură și comunicare - Identificarea rolului culturii în comunicare. - Exerciții de comunicare interculturală	2ore		
11. Întrebarea ca factor decisiv în comunicare - Exerciții de formulare a întrebărilor.	2ore		



- Exerciții de transmitere a stărilor sau a emoțiilor prin întrebări.			
12. Comunicarea în scris (Newsletter-ul, revista, flyer-ul, scrisoarea de intenție, afișul, poster-ul, bannerul, CV-ul)	2ore		
- Crearea unui material de prezentare și intenție care să transmită mesajul dorit către exterior. Planificare. Coerența textului.			
- Exerciții de interpretare a unui text.			
13. Forme de comunicare specifice diferitelor discipline și ramuri sportive	2ore		
- Exerciții de interpretare și recunoaștere a formelor de comunicare specifice.			
- Comunicare prin termeni de specialitate.			
14. Prezența (atenția și concentrarea), ca factori decisivi în comunicare.	2ore		
Controlul emoțiilor			
- Exerciții de dezvoltare a atenției.			
- Rolul emoțiilor în comunicare.			

**Bibliografie**

1. Ioan Iacob și Mihai Radu Iacob – Comunicare în sport. Ed Demiurg Iasi 2008
2. Ion Ovidiu Panisoara – Comunicare eficientă. Ed Polirom, 2004
3. Irene Chiru – Comunicarea interpersonală, Ed. Tritonic București, 2003
4. Maurice J., Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander – Inteligența emoțională în educația copiilor, Ed Curtea veche, București, 2002
5. Peter Collett – Cartea gesturilor – Cum putem citi gândurile oamenilor din acțiunile lor, Ed. Trei, București, 2005
6. Septimiu Chelcea, Loredana Ivan, Adina Chelcea – Comunicarea nonverbal: gesturile și postura, Ed. Comunicare.ro, București 2005
7. Ștefan Prutianu – Manual de comunicare și negocieri în afaceri, Ed. Polirom, Iași 2000
8. Allan Pease – Limbajul trupului, Ed. Polimark, București 1997
9. Allan Pease – Întrebările sunt de fapt răspunsuri, Ed. Curtea veche, București 2001
10. Allan Pease, Barbara Pease – De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă, Ed. Curtea veche, București 2001
11. De Visscher, P. Neculau, A., 2001, Dinamica grupurilor, Texte de bază, Iași, Editura Polirom;
12. Kory Floyd, Comuniarea interpersonală, Ed. Polirom, Iași 2013

**Bibliografie minimală**

1. Ioan Iacob și Mihai Radu Iacob – Comunicare în sport. Ed Demiurg Iasi 2008
2. Ion Ovidiu Panisoara – Comunicare eficientă. Ed Polirom, 2004
3. Irene Chiru – Comunicarea interpersonală, Ed. Tritonic București, 2003



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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalităților 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 cunostintelor teoretice de specialitate	Examen oral	50%
Seminar	Evaluarea cunostintelor teoretice de specialitate	- susținere de activități de probă cu tematică specificată	25%

		<p><b>Obligatoriu:</b> (caiet de lucrări practice și test docimologic  <b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)</p>	25%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
<p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b>                  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 seminarii, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.</p>			
<p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b>                  Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție seminarii, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de studiu, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2019		

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	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Ciclul de studii	<b>LICENȚĂ</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI</b>				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Sorin Rata				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Sorin Rata				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	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	1	Seminar		Laborator	1	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar		Laborator	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	38
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
II d) Tutoriat	2
III Examinări	4
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	76
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

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

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

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

Desfășurare a cursului	• frontal	
Desfășurare aplicații	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, sala atletism, garduri, greutăți, sector de săritura în lungime</li> </ul>
	Proiect	•

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale Domeniului;</p> <p>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică)</p> <p>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</p> <p>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p>Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>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</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 primar și gimnazial în activitățile sportive școlare și extrașcolare ale elevilor ( cercuri, asociații sportive, cluburi sportive etc.);</li> <li>• Înzestrarea studenților cu un sistem de cunoștințe metodice necesare activităților de practicare independentă în timpul liber a exercițiilor de atletism, în mod deosebit a alergării (prin Jogging), de către oameni de toate vârstele, pentru întărirea și păstrarea sănătății și a robusteții organismului;</li> <li>• Formarea capacității de a demonstra structura tehnicii raționale a exercițiilor care compun școala atletismului, precum și a tehnicii principalelor probe de alergări, sărituri și aruncări;</li> <li>• Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare participării studenților la poliatoane atletice și îndeplinirea baremelor de performanță prevăzute în programa fiecărui an de studiu, precum și la Campionatele Universitare de Atletism;</li> <li>• Formarea cunoștințelor necesare pentru organizarea și arbitrarea concursurilor de atletism pe plan local.</li> </ul>
-----------------------------------	---

**8. Conținuturi**

Curs 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>CURS I</b></p> <p>Tehnica probelor de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergarea de viteză</li> <li>- Alergarea de ștafetă</li> </ul>	2	<p>Prelegere</p> <p>Power point</p>	

CURS II Tehnica probelor de: - Alergarea de semifond - Alergarea de fond - Alergarea de mare fond	2	Prelegere Power point	
CURS III Tehnica probei de: - Săritura în lungime cu 1 pas ½ în aer	2	Prelegere Power point	
CURS IV - Săritura în înălțime	2	Prelegere Power point	
CURS V Tehnica probelor de aruncari - Aruncarea greutății cu translare	2	Prelegere Power point	
CURS VI Tehnica probelor de aruncari - Aruncarea greutății cu piruietă	2	Prelegere Power point	
CURS VII Tehnica probelor de aruncari - Aruncarea mingii de oină	2	Prelegere Power point	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatu, T., Teoria și metodică atletismului, București, 1978</li> <li>• Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> <li>• Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002</li> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Roman, D., Rugină, G., Metodică predării exercițiilor din atletism, București, 2001</li> <li>• Sabău, I., Sabău E., Atletism- Curs pentru studenții anilor I și II, Ed. ANEFS, București,</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Roman, D., Rugină, G., Metodică predării exercițiilor din atletism, București, 2001</li> <li>• Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007</li> </ul>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrari practice -14 ore L.P. I Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de viteză Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de semifond- fond	2	Prezentare, explicație, demonstrație	
L.P.II Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii alergării de ștafetă	2		
L.P.III Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii săriturii în lungime cu 1 pas ½ în aer	2		
L.P.IV Succesiuni de exerciții pentru învățarea	2		

tehnicii săriturii în înălțime L.P.V Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării mingii de oină L.P.VI Succesiuni de exerciții pentru învățarea tehnicii aruncării greutății cu translare L.P. VII Organizarea de competiții între studenți: triatlonul athletic	2  2  2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatu, T., Teoria și metodică atletismului, București, 1978</li> <li>• Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> <li>• Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002</li> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001</li> <li>• Sabău, I., Sabău E., Atletism- Curs pentru studenții anilor I și II, Ed. ANEFS, București,</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• Roman, D., Rugină, G., Metodica predării exercițiilor din atletism, București, 2001</li> <li>• Alexe, D. A., Atletism, Îndrumar practico-metodic, Editura PIM, 2007</li> </ul>			

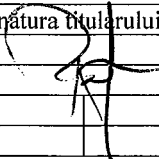
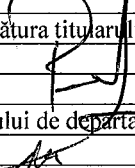


**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 reglementează și direcționează desfășurarea activităților viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportive, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor.</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice atletismului	Evaluare orală	50%
Laborator	Demonstrarea corectă a exercițiilor din școala atletismului	Evaluarea practică a exercițiilor învățate Participare la competiții sportive	30% 20%
Proiect			
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.05.2019		
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” 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	<b>TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO, ARTE MARȚIALE</b>				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categoría 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	2	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	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	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice optime</li> <li>-bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>-punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>-dezvoltarea personalității</li> </ul>

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

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



### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• 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</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>						
Obiectivele specifice	<table border="1"> <tr> <td>Curs</td> <td> <p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>Seminar</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Laborator</td> <td> <p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a</li> </ul> </td> </tr> </table>	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>	Seminar		Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a</li> </ul>
Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>						
Seminar							
Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a</li> </ul>						

		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. Noțiuni generale specifice în artele marțiale - Ce sunt artele marțiale? - Scurt istoric. - Artele marțiale în România. - Do sau Dao. Calea artelor marțiale. - Dojo, Sala sau "locul căii" în artele marțiale. - Ce trebuie să știe un începător? - Instructorul / Maestrul / Antrenorul.	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
2. Jocuri pregătitoare pentru artele marțiale - Despre jocuri. - Reguli generale în aplicarea jocurilor. - Alegerea jocului. - Clasificarea jocurilor.	2ore		
3. Tehnica de bază – elemente pregătitoare - Prezentarea generală. Clasificare. - Principii specifice artelor marțiale. - Salutul. - Poziții – Clasificare și prezentare. - Pivotați, întoarceri.	2ore		
4. Tehnica de bază . - Deplasări. - Școala căderii. - Distanțe. - Dezechilibrări.	2ore		
5. Tehnica de atac - Modalități de atac. - Clasificarea atacurilor. - Acțiuni naturale, firești. - Principii.	2ore		
6. Tehnica de apărare - Condiții și principii. - Clasificarea tipurilor de apărare.	2ore		
7. Armele naturale și tradiționale în sporturile de luptă - Prezentare generală. - Principii și reguli generale. - Arme naturale ale corpului. - Clasificare.	2ore		
- Arme tăietoare / de împungere / de lovire, strivire / de aruncare și lovire la distanță / improvizate.	2ore		
8. Formele în artele marțiale - Structura formelor. - Aspecte importante pentru executarea corectă a formelor. - Caracteristicile formelor cu partener.			
9. Tactica - Prezentare generală. - Principii de urmărit în tactică. - Lupta în artele marțiale. - Clasificare.	2ore		
10. Anatomia și biomecanica în sporturile de luptă - Aparatul locomotor. - Terminologia anatomică folosită în combat. - Respirația și sistemul respirator. - Sistemul cardio-vascular.	2ore		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomecanica în sporturile de luptă.</li> <li>- Accidentele și prevenirea accidentelor.</li> <li>- Primul ajutor în sporturile de combat.</li> </ul>	2ore		
<p>11. Competițiile în artele marțiale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despre competiții.</li> <li>- Organizarea competițiilor.</li> <li>- Logistica competiției de combat.</li> <li>- Condiții de participare la competiții.</li> <li>- Reguli, elemente de arbitraj.</li> </ul>	2ore		
<p>12. Echipamente specifice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baza materială – echipamente și instalații.</li> <li>- Materiale și instalații folosite în sporturile de combat.</li> </ul>	2ore		
<p>13. Stiluri de arte marțiale din Asia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despre stiluri.</li> <li>- Prezentarea stilurilor din Asia.</li> </ul>	2ore		
<p>14. Stiluri de arte marțiale din Europa și America</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despre stiluri.</li> <li>- Prezentarea stilurilor din Europa.</li> </ul>	2ore		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015</li> <li>2. Buzescu, A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002</li> <li>3. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005</li> <li>4. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998</li> <li>5. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986</li> <li>6. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985</li> <li>7. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015</li> <li>2. Buzescu, A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002</li> <li>3. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005</li> <li>4. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998</li> </ol>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>LUCRĂRI PRACTICE 28 ORE</b>	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	
<p>1. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salutul.</li> <li>- Pozițiile de gardă.</li> <li>- Deplasările. Deplasarea cu pas adăugat și cu pas încrucișat (pe cele 4 direcții principale).</li> </ul>	2ore		
<p>2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deplasările (pe cele 4 direcții secundare).</li> <li>- Dezechilibrările.</li> <li>- Prizele.</li> <li>- Pivotările și întoarcerile.</li> </ul>	2ore		
<p>3. Metodica învățării și consolidării atacului prin tehnicile articulare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forțarea în flexie . Forțarea în extensie. La nivelul articulațiilor mari (încheietura mâinii, și a cotului).</li> <li>- Forțarea în supinație. Forțarea în pronație. La nivelul articulațiilor mari (încheietura mâinii, și a cotului).</li> </ul>	2ore		
<p>4. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de atac cu membrele superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovitura directă la nivel înalt și la nivel mediu.</li> <li>- Lovitura circulară la nivel înalt.</li> </ul>	2ore		
<p>5. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele superioare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocajul prin interpunerea palmei drepte.</li> <li>- Pararea cu antebrațul prin mișcare orizontală din interior spre exterior.</li> </ul>	2ore		
<p>6. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de atac cu membrele inferioare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovitura pendulată la nivel jos.</li> <li>- Lovitura directă la nivel mediu.</li> </ul>	2ore		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovitura ascendentă de genunchi la nivel mediu.</li> </ul>			
7. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de apărare împotriva atacului cu membrele inferioare. Evaluare pe parcurs	2ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocajul cu talpa.</li> <li>- Devierea cu tibia.</li> <li>- Măturarea cu antebrațul la nivel jos.</li> </ul>			
8. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de atac combinat cu membrele superioare și cele inferioare	4ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacul bazat pe lovituri de membre superioare.</li> <li>- Atacul bazat pe lovituri de membre inferioare.</li> <li>- Atacul bazat pe combinații de lovituri de membre superioare și inferioare.</li> </ul>	4ore		
9. Metodica învățării și consolidării elementelor tactice de atac			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacul prin fente.</li> <li>- Atacuri prin lovituri false.</li> <li>- Contraatacul.</li> </ul>	4ore		
10. Metodica învățării și consolidării tehnicilor de secerare, doborâre și aruncare la sol			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secerare mică exterioară. Secerare mare exterioară.</li> <li>- Doborâre prin placarea adversarului.</li> <li>- Aruncare peste șold.</li> </ul>	2ore		
11. Elemente specifice de autoapărare contra atacului cu diferite arme. Evaluare finală			
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015</li> <li>2. Buzescu, A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002</li> <li>3. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005</li> <li>4. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998</li> <li>5. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986</li> <li>6. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985</li> <li>7. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015</li> <li>2. Buzescu, A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002</li> <li>3. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005</li> <li>4. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998</li> </ol>			

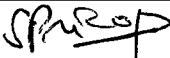
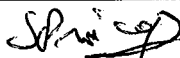
**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

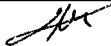
Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților 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 cunostintelor teoretice de specialitate	- examen scris	50%
Seminar			
Laborator	Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate	- <i>evaluare practică / orală</i> - probe de evaluare formativă	50%

		<p><b>Obligativ:</b> (caiet de lucrări practice și test docimologic)</p> <p><b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)</p>	
Proiect			
Standard minim de performanță			
<p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b>                  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, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.</p>			
<p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b>                  Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2019		

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	<b>FITNESS</b>				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară			DS	
	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	4	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru		ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		21
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		23
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		22
II.d) Tutoriat		
III. Examinări		3
IV. Alte activități (precizați):		

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

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

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

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>• 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</li> <li>• C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a utiliza adecvat mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice;</li> </ul>

## Fișa disciplinei

Aplicații (Lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea, competiția)	
Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței maxime dinamice (eforturilor maxime și supramaxime, eforturilor submaximale)	2		
Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței maxime statice (contractiilor izometrice)	2		
Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței explozive sau în regim de viteză (eforturilor explozive sau power training, eforturilor mijlocii)	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență (eforturilor segmentare sau culturistă sau body-building, în circuit)	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale capacităților coordinative	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale rezistenței	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de aplicativ-utilitare	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive (atletism)	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive (gimnastică)	2		
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive (jocuri sportive)	2		
Dezvoltare fizică generală. Testarea finală	2		
<b>Bibliografie</b>			
1. Baroga, L., Haltere și culturism. Editura Sport-Turism, București, 1977.			
2. Bompa, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001.			
3. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL.I. Cuza”, Iași, 1997.			
4. Cometti, G., Les mécanismes de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a> .			
5. Cometti, G., Les methods du development de la force. UFR - STAPS Dijon, Université Bourgogne. (2002). 12.09.2005. <a href="http://www.u-bourgogne.fr">http://www.u-bourgogne.fr</a> .			
6. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.			
7. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.			
8. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000.			
9. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.			
2. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.			

**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 instrumentele 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,





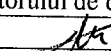
Fișa disciplinei


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	
Proiect		(precizați):.....	
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

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 deșanului
23 09 2019	

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(licență)

**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 APĂ				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	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	4	Curs	2	Seminar		Laborator	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Laborator	28	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
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	28
II d) Tutoriat	2
III Examinări	4
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	65
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Desfășurare a cursului	• Frontal	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, plute, labe, centuri etc.
	Proiect	•

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1 Însușirea principalelor procedee de înot; C2 Formarea deprinderilor necesare practicării și inițierii sporturilor acvatice ; C3 Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într -un mod plăcut a activităților nautice
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Identificarea rolului și a responsabilității în cadrul grupului de lucru;
-------------------------	--

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

Obiectivul general al disciplinei	Constientizarea rolului natației și importanța mișcării în mediul acvatic în vederea menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate
-----------------------------------	---

8. **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni de fundamentare teoretică. Influența înotului asupra organismului	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Bazele tehnice ale înotului Legile plutirii și ale înaintării în apă Elementele tehnice fundamentale ale înotului Alunecarea	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Modificarea rezistenței și a portanței hidrodinamice în funcție de viteze de înot Modificarea forțelor hidrodinamice în funcție de poziția și grosimea corpului	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Influența valurilor și a curenților asupra vitezei de înot.	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Tehnică înotului crawl, întoarceri, starturi	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Tehnică înotului spate, întoarceri, starturi	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Tehnică înotului bras, întoarceri, starturi	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Tehnică înotului fluture, întoarceri, starturi	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Metode de învățare a înotului. Exerciții de acomodare cu apă	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Mijloace pentru învățarea și perfecționarea procedeelor de înot	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Mijloace pentru învățarea și perfecționarea starturilor și întoarcerilor	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Planificarea lecțiilor de înot cu elevii	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Înotul pentru copii <ul style="list-style-type: none"> <li>• Particularitățile învățării înotului la copii</li> <li>• Metodica de învățare a înotului la copii</li> <li>• Jocurile în apă</li> </ul>	2	Prezentare power-point, prelegere.	
Înotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec Noțiuni generale despre Jocul de Polo, Înotul	2	Prezentare power-point, prelegere.	

sincron, Săriturile în apă			
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dumitrescu N. – “Înotul”, Ed. Stadion, Buc., 1972</li> <li>2. Fiedler Paul și Fetescu S. – “Înot”, Ed. Univ. “A.I. Cuza” Iași, 1999-06-22</li> <li>3. Lewin G. – “Înotul pentru copii”, Ed. Stadion, Buc, 1974</li> <li>4. Magda E. și Olaru M. – “Lecții de înot”, Ed. CNFS, Buc, 1970</li> <li>5. Olaru M. – “Înot”, Ed. Sport-Turism, Buc., 1982</li> <li>6. Olaru M. – “Să nu ne temem de apă”, Ed. Sport-Turism, Buc., 1988</li> <li>7. Wittenberger H. – “Înotul și săriturile în apă”, Ed. Stadion, Buc., 1972</li> <li>8. Cartea Federației Române de Natație și Pentatlon Modern, București, 2013-2016</li> <li>9. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” suceava, 2014</li> <li>10. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014</li> </ol>			
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității ”Ștefan cel Mare” suceava, 2014</li> <li>2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014</li> <li>3. Olaru M. – “Să nu ne temem de apă”, Ed. Sport-Turism, Buc., 1988</li> </ol>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Acomodare subacvatică, jocuri în apă	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Repetarea procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Repetarea procedurii bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – fluture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Startul și întoarcerea în procedeul craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Startul și întoarcerea în procedeul spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	

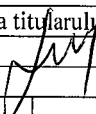
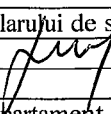


Startul și întoarcerea în procedeul bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Startul și întoarcerea în procedeul fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Inotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Probe practice	2	Demonstrație	
Bibliografie			
1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" suceava, 2014			
2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014			
Bibliografie minimală			
1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" suceava, 2014			
2. Magda E. și Olaru M. – "Lección de înot", Ed. CNFS, Buc, 1970			

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

Cursul Teoria și Practica în Sporturi de Apă se regăsește și în alte planuri de învățământ similare din țară. 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 procedurii craul, procedurii spate, procedurii bras, procedurii fluture, starturile și întoarcerile.	Evaluare orală	50%
Seminar			
Laborator	Demonstrarea călcării apei-30 sec. Demonstrarea procedurii tehnic craul Demonstrarea procedurii tehnic spate Demonstrarea procedurii tehnic bras Înot 25m –procedeul preferat	Evaluare practică	50%
Proiect			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

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” 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	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Vizitiu Elena				
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	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	4	Curs		Seminar		Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs		Seminar		Laborator	56	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	11
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
II d) Tutoriat	2
III Examinări	4
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	41
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)

Desfășurare a cursului	• Frontal	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• mod de organizare: grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, plute, labe, centuri etc.
	Proiect	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Repetarea principalelor procedee de înot; C2 Formarea deprinderilor necesare practicării și inițierii sporturilor acvatice ;
-------------------------	--

	C3 Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într-un mod plăcut a activităților nautice C4 Însușirea sistemului de cunoștințe privind salvarea de la înec.
Competențe transversale	CT1. Identificarea rolului și a responsabilității în cadrul grupului de lucru;

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

Obiectivul general al disciplinei	Constientizarea rolului natației și importanța mișcării în mediul acvatic în vederea menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind principalele elemente de înot, salvare, prim ajutor și resuscitarea cardio-respiratorie.
-----------------------------------	---

8. **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Acomodare subacvatică, jocuri în apă	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Poziții de plutire și înaintare, respirația subacvatică	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – craul; Mișcări de înaintare executate cu brațele craul.	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Repetarea procedurii craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – spate; Mișcări de înaintare executate cu brațele spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Repetarea procedurii spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – bras; Mișcări de înaintare executate cu brațele bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Repetarea procedurii bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Mișcarea de înaintare cu picioarele – uture; Mișcări de înaintare executate cu brațele fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Repetarea procedurii fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	



Startul și întoarcerea în procedeul craul	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Startul și întoarcerea în procedeul spate	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Startul și întoarcerea în procedeul bras	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Startul și întoarcerea în procedeul fluture	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul activitate de recreere, programe de exerciții (I)	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul activitate de recreere, programe de exerciții (II)	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Salvarea de la înec	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exerciții (I)	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exerciții (II)	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Salvarea la suprafață (prize) I	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Salvarea la suprafață (prize) II	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Primul ajutor și resuscitarea –cardio-respiratorie	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul pe grupe de vârstă (4-5 ani)-participare activă	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul pe grupe de vârstă (6-8 ani)-participare activă	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Înotul pe grupe de vârstă (9-10 ani)-participare activă	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" suceava, 2014</li> <li>2. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014</li> </ol>			

3. Botnarenco T., Râșneac B., Manual de înot pentru elevi, Editura Chișinău, 2013
4. Asociația Națională a Scafandrilor Profesioniști și Salvamarilor din România-Manualul Salvamarului, 2016.

**Bibliografie minimală**

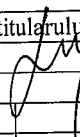
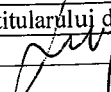


1. Rață E. Teoria și Practica în Sporturile de Apă: Înot, Caiet de lucrări practice, Editura Universității "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014
2. Asociația Națională a Scafandrilor Profesioniști și Salvamarilor din România-Manualul Salvamarului, 2016.

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

Cursul practic se regăsește și în alte planuri de învățământ similare din țară. 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			
Seminar			
Laborator	Demonstrarea procedurii tehnic craul Demonstrarea procedurii tehnic spate Demonstrarea procedurii tehnic bras Demonstrarea procedurii fluture Înot 25m –procedeu preferat Înot pe sub apă 10-15 m Demonstrarea unor prize de salvare la suprafață	Evaluare practică	100%
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 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 (licență)

### 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	<b>STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT</b>		
Titularul activităților de curs			
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe		
Anul de studiu	II	Semestrul	4
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară	Tipul de evaluare	Verificare
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DD
			DO

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

I a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	Seminar	Lucrări practice	4	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	Seminar	Lucrări practice	56	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	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	41
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

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

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• 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</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>	
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu</li> </ul>

		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
		Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Activități practice (aplicații)</b>	50	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	
<b>I. Activități de cunoaștere generală a bazei de agrement de aplicație:</b> <b>1săpt. X 4 ore</b>	4ore		
- cunoașterea tipului de bază de agrement, a serviciilor oferite, a problemelor de management: capacitate clienți, personal, orare, condiții, dotări (terenuri de sport, săli de sport, bazin de înot etc.); - familiarizarea cu documentele de evidență, procese verbale, protecția muncii etc.			
<b>II. Activități de observare, simulare și analiză</b> desfășurate în baza de agrement: <b>7 săpt. X 4ore</b>	28ore		
- consemnarea activităților de practică observativă în fișa de asistență din caietul-portofoliul de practică, cu activități desfășurate; - alegerea locațiilor, transportului, cazării, materialelor etc., planificarea, evidența, organizarea și desfășurarea activităților, cu toate etapele (recrutare, pregătire personal, primirea clienților. - completarea ritmică a documentelor din caietul-portofoliul de practică.			
<b>III. Activități instructiv-educative, de probă și finale</b> efectuate de studenți: <b>6 săpt.X 4ore</b>	24ore		
- susținerea de activități de probă, apreciate prin notă pe baza parametrilor stabiliți în fișa de apreciere; - susținerea activități finale (culturale, de educație fizică și sportivă și turistice), prezentarea referatului/temei finale.			
Bibliografie			
1. V. Cojocaru, L. Mircescu – Tabere și colonii, Editura Didactică și pedagogică, Bucureșt, 1987.			
2. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.			
3. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.			
4. E. Constantinescu – Managementul activității explicit educative – Editura Scorpion, 2000.			
Bibliografie minimală			
V. Cojocaru, L. Mircescu – Tabere și colonii, Editura Didactică și pedagogică, Bucureșt, 1987.			

## 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

obișnuiesc 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
Lucrări practice	Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate	- <i>suținerea de activități de probă cu tematică specificată</i> - portofoliu <b>Obligatoriu:</b> caiet de lucrări practice și test docimologic <b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.	50% 50%
Proiect			

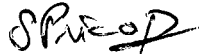

Standard minim de performanță

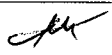
##### Standarde minime pentru nota 5:

Înșușirea 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, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.

##### Standarde minime pentru nota 10:

Înșușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2019		

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	UTILIZARE SOFTURI SPECIALIZATE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
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)				DA

### 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 din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp	ore
II.a Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	8
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	4
II.d Tutoriat	-
III Examinări	-
IV Alte activități: Pregătire frontală curs seminar	84

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	16
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

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

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>- punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>- dezvoltarea personalității</li> </ul>

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

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoprojector</li> </ul>	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: Calculatoare, Aparatura electronica</li> </ul>
	Proiect	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe	• C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale
------------	---

profesional e	<p>domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>• 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</li> <li>• C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializării facultății în domeniul utilizării Internetului și a poștei electronice precum și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști.</p> <p>Disciplina familiarizează studenții cu utilizarea sistemului de operare Windows, cu editorul de text Word, programul de calcul tabelar Excel, cu programe de navigare pe Internet și de utilizare a poștei electronice.</p> <p>Obiectivele principale ale cursului sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Prezentarea sistemului de operare Windows și a programelor de navigare pe Internet</li> <li>2 Familiarizarea studenților cu mediul Microsoft Office și a modului de utilizare a acestuia</li> <li>3 Familiarizarea cu tehnicile multimedia și transferul informației pe internet.</li> </ol>
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CURS</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Cunoaștere și înțelegere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- înțelegerea activității la această disciplină și a etapelor de dezvoltare a acesteia;</li> <li>- identificarea relațiilor existente între această disciplină și celelalte cuprinse în planul de învățământ și a rolului acesteia în formarea specialiștilor în domeniu;</li> <li>- cunoașterea rolurilor profesionale ale cadrelor didactice și a standardelor pentru profesia didactică.</li> </ul> </li> <li>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei): <ul style="list-style-type: none"> <li>- explicarea și interpretarea ideilor, proceselor educaționale și a conținuturilor teoretice și practice specifice disciplinei;</li> <li>- analiza obiectivă a teoriei și practicii contemporane la această disciplină;</li> <li>- explicarea și interpretarea relației teorie – practică asociată cu formarea competențelor specifice profesiei;</li> <li>- interpretarea raportului dintre instruire-educare-actiune-practică prin analiza transdisciplinară a diverselor concepte, modele teoretice, idei examinate în cadrul altor cursuri.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>• <b>SEMINAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>



2004 Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora • Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora
Bibliografie minimală Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora Dan Marinescu, George Dimitriu – PC manualul începătorului , ediția a II-a, Editura Teora


**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor 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 sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	50%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> </ul> realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice			
•			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
20 09 2019	<i>Benedek Florin</i>	<i>Benedek Florin</i>

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	<i>Benedek Florin</i> 

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” 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	<b>TEHNICI DE AUTOAPĂRARE</b>				
Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

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

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

II Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	44
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

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

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

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

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

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• 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</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>	
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a</li> </ul>

	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. Aspecte generale privind autoapărarea fizică. Modalități de antrenament <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despre autoapărare.</li> <li>- Principii generale.</li> <li>- Studiu individual.</li> <li>- Studiu pe perechi.</li> <li>- Lupta cu temă.</li> <li>- Lupta liberă.</li> </ul> Jocuri pregătitoare pentru sporturile de luptă <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jocuri fără contact.</li> <li>- Jocuri cu contact ușor.</li> <li>- Jocuri cu contact.</li> </ul>	2ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
2. Elemente pregătitoare în autoapărare <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozițiile de gardă. Clasificare. Biomecanică. Elemente de tactică. Încadrarea adversarului.</li> <li>- Deplasările și distanțele.</li> </ul> Elemente pregătitoare în autoapărare <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echilibrul și dezechilibrarea adversarului.</li> <li>- Eschive. Apărări prin deplasare. Blocaje. Parări. Devieri. Apărări combinate.</li> <li>- Școala căderii.</li> </ul>	2ore		
3. Autoapărările contra diferitelor tipuri de atac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prizele și lupta de autoapărare contra atacurilor prin prize.</li> <li>- Centurările și lupta de autoapărare contra atacurilor prin centurări.</li> </ul> Autoapărările contra diferitelor tipuri de atac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnicile articulare și lupta de autoapărare contra tehnicilor articulare.</li> <li>- Ștrangulările și lupta de autoapărare contra ștrangulărilor.</li> </ul>	2ore		
4. Autoapărările contra diferitelor tipuri de atac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacurile cu membrele superioare și lupta de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul capului.</li> <li>- Atacurile cu membrele superioare și lupta de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul trunchiului.</li> </ul> Autoapărările contra diferitelor tipuri de atac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacurile cu membrele inferioare și lupta de autoapărare contra atacurilor cu membrele inferioare la nivel superior.</li> <li>- Atacurile cu membrele inferioare și lupta de autoapărare contra atacurilor cu membrele inferioare la nivel mediu.</li> <li>- Atacurile cu membrele inferioare și lupta de autoapărare contra atacurilor cu membrele inferioare la nivel jos.</li> </ul>	2ore		
5. Autoapărările contra diferitelor tipuri de atac <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacul cu obiecte contondente și lupta de autoapărare contra atacurilor cu obiecte contondente.</li> <li>- Atacul cu arme improvizate și lupta de autoapărare contra atacurilor cu arme improvizate.</li> <li>- Atacul cu obiecte tăietor-înțepătoare și lupta de autoapărare contra atacurilor cu arme tăietor-înțepătoare.</li> </ul> Atacul prin secerări, doborări, aruncări, proiectări <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacul prin secerare și lupta de autoapărare contra atacurilor prin secerare.</li> <li>- Atacul prin doborâre și lupta de autoapărare contra atacurilor prin doborâre.</li> <li>- Atacul prin aruncare și lupta de autoapărare contra atacurilor prin aruncare.</li> <li>- Atacul prin proiectare și lupta de autoapărare contra atacurilor prin proiectare.</li> </ul>	2ore		
6. Lupta de autoapărare împotriva a doi sau mai mulți agresori <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lupta de autoapărare împotriva a doi agresori.</li> </ul>	2ore		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lupta de autoapărare împotriva mai multor agresori.</li> <li>- Lupta la sol.</li> </ul> <p>Tactica în lupta de autoapărare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tactica inițială. Reguli pentru evitarea luptei. Reguli pentru retragere. Reguli pentru luptă.</li> <li>- Tactica de atac. Crearea unor situații favorabile de atac. Deschiderea apărării adversarului. Atacul prin fente. Atacul prin lovituri false. Atacul prin combinații de lovituri.</li> <li>- Tactica în apărare și contraatac.</li> </ul> <p>7. Atacul punctelor și zonelor vitale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modalități de atac a punctelor și zonelor vitale.</li> <li>- Puncte și zone vitale frontale.</li> <li>- Puncte și zone vitale laterale.</li> <li>- Puncte și zone vitale dorsale.</li> </ul> <p>Tehnici specifice de autoapărare în diferite situații</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoapărare împotriva câinilor.</li> <li>- Protecția bunurilor mobile.</li> <li>- Autoapărare contra atacului dezorganizat.</li> </ul>	2ore		
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015</li> <li>2. Galan,D.,Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005</li> <li>3. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998</li> <li>4. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați</li> <li>5. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992</li> <li>6. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986</li> <li>7. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare</li> <li>8. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985</li> <li>9. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Edizioni Mediteranee, Roma 1975</li> </ol>			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015</li> <li>2. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați</li> <li>3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992</li> </ol>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>LUCRĂRI PRACTICE 14 ORE</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnicii de bază <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozițiile de gardă. Deplasările. Distanțele. Prizele.</li> <li>- Atacul cu pumnul stâng la nivelul capului. Autoapărarea împotriva loviturii directe cu pumnul stâng la cap – blocajul prin interpunerea palmei drepte. Blocaj prin interpunerea palmei drepte simultan cu lovitura de pumn stâng la cap.</li> </ul> </li> </ol>	2ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea),	
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de bază <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prizele și dezechilibrările</li> <li>- Autoapărare contra atacurilor prin prize de rist.</li> <li>- Autoapărare contra atacurilor prin centurare.</li> </ul> </li> </ol>	2ore		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Metodica învățării și consolidării elem. tehnicii de autoapărare contra atacurilor cu membrele superioare la nivelul capului <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apărarea prin eschivă.</li> <li>- Apărarea cu palma circular orizontal din exterior spre interior.</li> <li>- Apărarea cu antebrațul din interior spre exterior.</li> </ul> </li> </ol>	2ore		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de autoapărare contra loviturilor directe cu membrele superioare la nivelul trunchiului <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apărarea cu antebrațul circular în diagonală.</li> <li>- Măturarea cu antebrațul la nivel abdominal.</li> </ul> </li> </ol>	2ore		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Metodica învățării și consolidării elementelor tehnice de autoapărare contra loviturilor directe cu membrele inferioare la nivel mediu și la nivel jos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Măturarea cu antebrațul la nivel mediu.</li> <li>- Eschivele membrelor inferioare.</li> <li>- Apărarea folosind membrele inferioare pentru atacul la nivel jos</li> </ul> </li> </ol>	2ore		
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Metodica consolidării și perfecționării elem. tehnice de secerare, doborâre și aruncare la sol</li> </ol>	2ore		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Secerare mică exterioară. Secerare mare exterioară.</li> <li>- Doborâre prin placarea adversarului.</li> <li>- Aruncare peste șold.</li> </ul> <p>7. Metodica învățării atacului asupra punctelor și zonelor vitale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacul punctelor și zonelor vitale frontale.</li> </ul> <p>Evaluare finală</p>	2ore		
---	------	--	--

**Bibliografie**

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

**Bibliografie minimală**

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
3. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992

**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 cunostintelor teoretice de specialitate	- colocviu individual	50%
Laborator	Evaluarea cunostintelor practico – metodice de specialitate	- <i>evaluare practică / orală</i> - probe de evaluare formativă <b>Obligatoriu:</b> (caiet de lucrări practice și test docimologic <b>Una la alegere:</b> referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)	50%
Proiect			

**Standard minim de performanță**

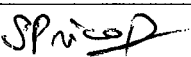
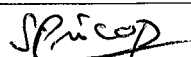
**Standarde minime pentru nota 5:**


Înșușirea 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, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.

**Standarde minime pentru nota 10:**

Înșușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de

acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	