

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE ÎN LICEU				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	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)				DL

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar	1	Lucrări practice		Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Lucrări practice		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	10
II d) Tutoriat	9
III.Examinări	3
IV. Alte activități:	

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

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

Curriculum	•
Competențe	- reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă - punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități - dezvoltarea personalității

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

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: planșe, scheme, figuri
	Laborator •
	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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirea conceptelor de bază;</li> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei.</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>- realizarea de conexiuni între rezultatele cunoașterii;</li> <li>- argumentarea enunțurilor;</li> <li>- analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;</li> <li>- demonstrarea, organizarea și planificarea.</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	<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	<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 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	<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 tehnologia modernă;</li> <li>- formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;</li> </ul>
	Laborator	
	Proiect	

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 14 ore</b>			
1. Metodica activităților motrice – explicarea conceptului, conținuturi și operațiile procesului de învățământ (2 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
2. Sistemul metodelor din educație fizică și sport A. Metodele de predare B. Metodele de învățare C. Metode de proiectare (orientări metodologice moderne) D. Metode de evaluare în educație fizică și sport E. Metode de refacere a capacității de efort F. Metode de corectare a greșelilor de execuție G. Metode de asigurare și sprijin	2 ore		
3. Procesul de predare în educație fizică și sport la liceu - Conceptul de predare, Stilurile de predare, Comunicarea în educație fizică și sport - Planificarea conținuturilor de predare, Organizarea predării, Conducerea lecției, Evaluarea lecției	2 ore		
4. Procesul de învățare în educație fizică și sport (4 ore) - Conceptul de învățare, Tipurile de învățare, Tipurile de învățare motrică, Etapele învățării motrice - Învatarea – proces de autoreglare, Învatarea motrică în educație fizica, Rolul memoriei în învățarea motrică	2 ore		
5. Proiectarea activității în educație fizică și sport - Conceptul de proiectare didactică, Tipurile de proiectare didactică, Etapele proiectării - Operațiile realizării proiectării didactice, Realizarea proiectării didactice eșalonate, Planul tematic anual, Planul calendaristic semestrial	2 ore		
6. Sistemul formelor de organizare folosite în practicarea exercițiilor fizice în liceu (2 ore)	2 ore		
7. Relația specialist-subiect în activitățile de educație fizică și sport (2 ore)	2 ore		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodica educației fizice și sportive – Paul Fiedler</li> <li>2. Îndrumar de educație fizică școlară, Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.2006</li> </ol>			

## Bibliografie minimală

1. Mitra Gh., Mogoș A., *Metodica educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1975
2. Scarlat E., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003
3. Rață G., *Didactica educației fizice și sportului*, Editura Alma Mater, Bacău, 2004

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>SEMINAR – 28 ore</b>		intuitive	
1. Metodologia dezvoltării calităților motrice: Viteză, Îndemânare/Coordonare, Forță, Rezistență (4 ore)	4 ore	(observarea, demonstrația),	
2. Structura lecției de educație fizică la liceu (2 ore)	2 ore	practice(exersarea)	
3. Procedee metodice de organizare a activității elevilor în lecțiile de educație fizică la clasele IX-XII (2 ore)	2 ore		
4. Aspecte metodice ale predării atletismului la liceu (2 ore)	2 ore		
5. Aspecte metodice ale predării gimnasticii la liceu (2 ore)	2 ore		
6. Metodologia de învățare a conținuturilor din jocurile sportive (2 ore)	2 ore		

## Bibliografie

1. Metodica educației fizice și sportive – Paul Fiedler
2. Îndrumar de educație fizică școlară, Eugeniu Scarlat, Bogdan Mihai Scarlat, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.2006

## Bibliografie minimală

1. Mitra Gh., Mogoș A., *Metodica educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1975
2. Scarlat E., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003
3. Rață G., *Didactica educației fizice și sportului*, Editura Alma Mater, Bacău, 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.

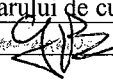



## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen scris	60%
Lucrări practice		- colocviu individual	
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	40%

## 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

Programa analitică / Fișa disciplinei

Data completării 14 09 2019	Semnătura titularului de curs GROU BOGdan 	Semnătura titularului de seminar GROU BOGdan 
Data avizării în departament 20 09 2019	Semnătura directorului de departament 	
Data aprobării în Consiliul academic 23 09 2019	Semnătura decanului 	

**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	ȘTIINȚELE MOTRICITĂȚII UMANE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Biomecanica motricității				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DO
	Categorია de opționalitate a disciplinei: 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		Curs		Seminar		Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ		Curs	1	Seminar	2	Laborator		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru		ore
II.a) Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		20
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		30
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		10
II.d) Tutoriat		9
III. Examinări		
IV. Alte activități:		

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

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

Curriculum	•
Competențe	- reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă - punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități - dezvoltarea personalității

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

Desfășurare a cursului	• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: Calculatoare, Aparatura electronica
	Laborator •
	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>- Cunoașterea bazelor anatomice și cunoașterea structurii morfo-funcționale a aparatului locomotor, de evoluție a lui ca sistem biomecanic.</li> <li>- Analiza din punct de vedere biomecanic a principalelor poziții ale corpului uman.</li> <li>- Analiza biomecanică a mișcării.</li> </ul> <p>Elaborarea metodelor științifice necesare însușirii tehnicii sportive pentru obținerea de randament maxim cu eforturi minime</p>
Obiective specifice	<p><b>CURS</b></p> <p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <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> <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> <p>• SEMINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rezolvarea de probleme specifice disciplinei prin intermediul strategiilor didactice moderne;</li> <li>- prezentarea cunoștințelor însușite teoretice și aplicarea acestora în practică;</li> <li>- capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite;</li> <li>- creativitate în rezolvarea sarcinilor primite;</li> <li>- capacitatea de a concepe și prezenta idei noi din domeniu adaptate la</li> </ul>

caracteristicile disciplinei.

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 14 ore</b>  <b>1) Biomecanica generală</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- definiție și obiectul de studiu al biomecanicii</li> <li>- concepte fundamentale ale biomecanicii</li> <li>- particularitățile biomecanice ale aparatului locomotor</li> <li>- noțiuni de biomecanică generală (2 ore)</li> </ul> <b>2) Statica exercițiilor fizice. Echilibrul corpurilor</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- statica, - clasificarea mișcărilor în raport cu planurile anatomice</li> <li>- centrul de greutate</li> <li>- centrul suprafeței corpului uman</li> <li>- echilibrul stabil, nestabil și indiferent (2 ore)</li> </ul> <b>3) Analiza biomecanică a principalelor poziții ale corpului omenesc</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- poziții cu sprijin superior</li> <li>- poziții cu sprijin inferior</li> <li>- metodologia analizei biomecanice a pozițiilor (2 ore)</li> </ul> <b>4) Dinamica exercițiilor fizice</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- dinamica exercițiilor fizice</li> <li>- clasificarea mișcărilor omului</li> <li>- tipuri de mișcări</li> <li>- forța musculară – randamentul muscular – oboseala musculară (2 ore)</li> </ul> <b>5) Cinematica mișcării. Metode grafice de analiză cinematică</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- mișcarea absolută. Metode vectoriale de analiză</li> <li>- metode speciale de analiză cinematică. Metoda matriceală</li> <li>- metoda funcțiilor de transfer (2 ore)</li> </ul> <b>6) Parametrii caracteristici mișcării și modalități de evaluare</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- distanțarea picioarelor în repaus</li> <li>- unghiularea piciorului la atacul călcâiului</li> <li>- rotația piciorului în contactul cu solul</li> <li>- distanța degete –sol (2 ore)</li> </ul> <b>7) Evaluarea mersului. Viteza mersului</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- viteza mersului la copil</li> <li>- viteza mersului la tineri</li> <li>- viteza mersului la persoanele în vârstă</li> </ul>	14 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	



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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>Lucrări practice =</b></p> <p><b>1 Biocinematica</b> Spațiul și timpul în mecanica clasică, viteza și accelerația unui mobil, tipuri de mișcări întâlnite în natură (2 ore)</p> <p><b>2 Biodinamica</b> Principiile fizicii Newtoniene (2 ore)</p> <p><b>3 Tipuri de forțe întâlnite în mecanică</b> Tipuri de forțe întâlnite în mecanică, tensiunea din fir și forța de reacțiune normală (2 ore)</p> <p><b>4 Biocinetica</b> Lucrul mecanic, Energia cinetică și potențială, Puterea și randamentul (2 ore)</p> <p><b>5 Biostatica. Pârghii</b> Echilibrul corpurilor, Centrul de greutate al corpului uman, Tipuri de pârghii în corpul uman (2 ore)</p> <p><b>6 Proprietăți elastice ale mușchilor și oaselor</b> Tensiuni și deformați, deformația de alungire, comprimare și de torsiune (2 ore)</p> <p><b>7 Funcționalitatea articulației genunchiului</b> Suprafețele articulare, mijloace de unire, ligamentele genunchiului și rolul acestora în mers (2 ore)</p> <p><b>8 Biomecanica posturii, echilibrului și locomoției</b> Concepția globală a posturii, tipuri de adaptare posturală (2 ore)</p> <p><b>9 Rolul echilibrului</b> Valoarea de referință regulată, Schema corporală posturală, Familii de receptori (2 ore)</p> <p><b>10 Bazele biomecanice ale locomoției</b> Activitățile motorii programate, rolul sistemului nervos periferic, ariile locomotorii, centrul locomotor</p>	<b>28 ore</b>		

<p><i>spinal (2ore)</i></p> <p><b>11 Rolul piciorului în mers</b>  <i>Transmiterea presiunilor prin marginea externă a piciorului, Rolul piciorului în fazele mersului (2 ore)</i></p> <p><b>12 Elemente de statică a piciorului. Disfuncții ale mersului cu vârsta</b>  <i>Formarea bolții plantare, amprenta plantară, structura bolții plantare (2 ore)</i></p> <p><b>13 Prezentarea sistemelor de analiză a mersului</b>  <i>Tehnologii disponibile pentru analiza mersului, înregistrări video, înregistrări numerotate platforme de mers, sisteme de evaluare telemetrică (2 ore)</i></p> <p><b>14 Evaluarea mersului și staticii piciorului prin metode ale graficii asistate de calculator</b>  <i>Descompunerea mișcării cadru cu cadru, efectuarea măsurătorilor, realizarea kinogramei (2 ore)</i></p>			
•			
•			
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A., Iliescu – Biomecanica exercițiilor fizice. Editura Stadion, 1970.</li> <li>- Benedek F. – Biomecanica, Editura PIM, Iași, 2009</li> <li>- T., Maros – Curs de anatomie. Editura I.M.F. Tg. Mureș, 1968</li> <li>- M., Ifrim, A., Iliescu – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică, București 1978.</li> <li>- C., Baciu – Aparatul locomotor. Editura Medicală. București 1981</li> </ul>			


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


<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, 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 masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.</li> </ul>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	30%
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	20%
<b>Standard minim de performanță</b>			
<p><b>Standard minim de performanță</b></p> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizarea temelor de lecție la seminarii</li> </ul>			

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	

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA HANDBALULUI ÎN LICEU				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Petru Ghervan				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Petru Ghervan				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei				DAP
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
Regimul disciplinei	Categoría de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
--	-----

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	13
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	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	33
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precunții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice</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. Conții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>- metode utilizate în predare: prelegere, explicație și curs interactiv</li> <li>- mod de organizare: frontal, grup</li> <li>- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- resurse procedurale: grup /pereche, individual</li> <li>- resurse materiale: materiale didactice specifice</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metode: verbală (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), evaluarea.</li> <li>- moduri de organizare: frontal, grup, individual</li> </ul>

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

		- resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
	Proiect	•
<b>6. Competențe specifice acumulate</b>		
Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rezolvarea de probleme specifice disciplinei prin intermediul strategiilor didactice moderne;</li> <li>• prezentarea cunoștințelor însușite teoretice și aplicarea acestora în practică;</li> <li>• capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite;</li> <li>• creativitate în rezolvarea sarcinilor primite;</li> <li>• capacitatea de a concepe și prezenta idei noi din domeniu adaptate la caracteristicile disciplinei.</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><b>Metodica handbalului în liceu</b></p> <p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate: handbal, elemente tehnice, procedee tehnice, regulament, joc;</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>	

Anexa 11.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

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 activitățile motrice și aspecte privind metodele și procedeele specifice educației fizice și sportului în ciclul liceal și să aplice practic diferite metode și mijloace specifice.
Obiectivele specifice	Curs	<p><b>METODICA HANDBALULUI ÎN LICEU</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor individuale și colective, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire;</li> <li>2. Formarea profilului de demonstrant al principalelor acțiuni individuale și colective la nivelul cerințelor modelului final de joc;</li> <li>3. Dobândirea capacității de organizare a competițiilor de handbal la nivel școlar și local;</li> <li>4. Însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente;</li> </ol> <p>Angrenarea studenților în competiții sportive studențești.</p>
	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rezolvarea de probleme specifice disciplinei prin intermediul strategiilor didactice moderne;</li> <li>- prezentarea cunoștințelor însușite teoretice și aplicarea acestora în practică;</li> <li>- capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite;</li> <li>- creativitate în rezolvarea sarcinilor primite;</li> <li>- capacitatea de a concepe și prezenta idei noi din domeniu adaptate la caracteristicile disciplinei.</li> </ul>
	Proiect	

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

Curs teoretic – 28 ore	28 ore	Verbale	
<b>METODICA HANDBALULUI ÎN LICEU</b>	2h	(expunerea, explicația, conversația)	
8. Concepte și noțiuni ale teoriei și metodicii handbalului - noțiunea de joc - noțiunea de joc sportiv - caracteristicile jocurilor sportive - caracteristicile jocului de handbal - componentele fundamentale ale jocului sportiv - noțiuni tehnico-tactice din jocul de handbal	6h		
9. Bazele metodologice generale ale predării jocului de handbal în liceu. - conceptele predare-învățare-evaluare - conceptul de curriculum - documentele oficiale privind conținutul învățământului – planurile cadru și programa școlară - metodologia proiectării demersului didactic - aria curriculară educație fizică și sport în ciclul liceal - prevederile planurilor cadru pentru aria curriculară educație fizică și sport	6h		
10. Metodologia predării/învățării jocului de handbal în lecția de educație fizică la clasa a IX-a - orientări metodice specifice predării-învățării jocului de handbal în lecția de educație fizică - organizarea și proiectarea demersului didactic la clasa a IX-a - programa școlară - competențe generale - valori și atitudini - competențe specifice - eșalonarea anuală a conținuturilor jocului de handbal în lecțiile de educație fizică, la clasa a IX-a	6h		
11. Organizarea și proiectarea demersului didactic al unității de învățare-educare-aplicare: handbal în lecția de educație fizică la clasele a X-a – XII-a - orientări metodologice comune la clasele X – XII - organizarea proiectării didactice la clasa a X-a - organizarea proiectării didactice la clasa a XI-a	10h		



Anexa 11.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

<p>- organizarea proiectării didactice la clasa a XII-a</p> <p>12. Unitatea de învățare-educare handbal în cadrul activităților curriculare la decizia școlii</p> <p>- orientări metodologice generale</p> <p>- elaborarea proiectării activității de opțional pentru jocul sportiv handbal</p>	4h		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bota I. – “Handbal. Modele de joc și antrenament”, editura Stadion, București, 1984</li> <li>2. Cercel P. – Curs de handbal (ediția a III-a), editura UAIC, Iași, 1993</li> <li>3. Cercel P.- “Handbal. Antrenamentul echipelor masculine”, editura Sport-Turism, 1979</li> <li>4. Ghermănescu I.K. – “Curs de handbal”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1963</li> <li>5. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983</li> <li>6. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000</li> <li>7. Macovei B., Bota I. - “Handbal. Antrenamentul portarului”, editura Stadion, București, 1984</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bota I. – “Handbal. Modele de joc și antrenament”, editura Stadion, București, 1984</li> <li>2. Cercel P.- “Handbal. Antrenamentul echipelor masculine”, editura Sport-Turism, 1979</li> <li>3. Ghermănescu I.K. – “Teoria și metodică handbalului”, editura Didactică și Pedagogică, București, 1983</li> <li>4. Ghermănescu Kunst I., Hnat M. – Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București, 2000</li> <li>5. Macovei B., Bota I. - “Handbal. Antrenamentul portarului”, editura Stadion, București, 1984</li> </ol>			
Baltimore;			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>METODICA HANDBALULUI IN LICEU</b></p> <p>Lucrari practice</p> <p>Consolidarea elementelor tehnice de bază ale jocului</p> <p><i>I.1. Poziția fundamentală în atac și apărare.</i></p> <p><i>I.2. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare</i></p> <p><i>I.3. Conducerea mingii (driblingul simplu si multiplu) – scoaterea mingii din dribling.</i></p> <p><i>I.4. Aruncarea: cu sprljin pe sol și din săritură – blocarea aruncării.</i></p>	<p>14 ore</p> <p>4h</p>	<p>intuitive</p> <p>(observarea, demonstrația), practice(exersarea),</p>	

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

<p>Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și apărare</p> <p><i>II.1.</i> Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere.</p> <p><i>II.2.</i> Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul.</p> <p><i>II.3.</i> Depășirea – contracararea depășirii.</p> <p><i>II.4</i> Complexe: pasă – prindere – aruncare - blocarea aruncărilor.</p>	4h		
<p>Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului</p> <p><i>III.1.</i> Poziția fundamentală;</p> <p><i>III.2.</i> Deplasarea în poartă;</p> <p><i>III.3.</i> Plasamentul;</p> <p><i>III.4.</i> Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță;</p> <p><i>III.5.</i> Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la semicerc;</p> <p><i>III.6.</i> Recuperarea mingii și lansarea contraatacului;</p> <p><i>III.7.</i> Colaborarea cu apărătorii.</p>	1h		
<p>Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului</p> <p><i>IV.1.</i> Poziția fundamentală;</p> <p><i>IV.2.</i> Plasamentul;</p> <p><i>IV.3.</i> Pașii 1 și 2 ai pivotului.</p> <p><i>IV.4.</i> Colaborarea cu atacanții.</p>	1h		

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

Consolidarea elementelor de tactică colectivă în atac și apărare	4h		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerceș P.- "Handbal. Antrenamentul echipelor masculine", editura Sport-Turism, 1979</li> <li>• Ghermănescu I.K. – "Curs de handbal", editura Didactică și Pedagogică, București, 1963</li> <li>• Ghermănescu I.K. – "Teoria și metodică handbalului", editura Didactică și Pedagogică, București, 1983</li> </ul>			
Bibliografie minimală			

**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.

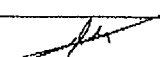
**10. Evaluare**


Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	60%
Lucrări practice			
Laborator		- probe de evaluare - caiet de lucrări practice	30% 10%
Proiect			
Instrumentele de evaluare finală:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 % examinare teoretică</li> <li>- 40% examinare practică</li> </ul>			

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

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
19.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23.09.2019	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>FITNESS ȘI AGREMENT</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	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare			DAP	
	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	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	45
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	45
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	40
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	130
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

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

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea terminologiei specifice domeniului</li> <li>- utilizarea terminologiei în context</li> <li>- însușirea și utilizarea de cunoștințe specifice în funcție de necesități</li> <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	<p>a) culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ;</p> <p>b) utilizarea unor moduri diverse de comunicare scris și oral, inclusiv într-o limbă străină;</p> <p>c) utilizarea tehnologiilor informatice;</p> <p>d) asumarea responsabilității de a elabora un program personal de autoperfecționare;</p> <p>e) conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului.</p> <p>f) utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.</p>
Competențe transversale	<p>a) aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale;</p> <p>b) capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile;</p> <p>c) analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese;</p> <p>d) capacitatea de a evalua probleme complexe și de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii;</p> <p>e) abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.</p> <p>f) dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar.</p> <p>g) însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.</p> <p>h) formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.</p> <p>i) formarea obișnuinței studiului individual pentru valorificarea optimă și creativă a propriului potențial prin dezvoltarea unor capacități de aplicare în relații de parteneriat cu alte persoane și implicarea în dezvoltarea instituțională.</p> <p>j) dezvoltarea unor aptitudini și capacități de valorificare a cunoștințelor dobândite în procesul de învățământ, de asigurare a modalității de selecție pentru activitatea sportivă și de organizare managerială în instituțiile de profil.</p>

## 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	<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 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</li> </ul>

## Fișa disciplinei

		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 terminologia în activitățile specifice prin: - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor 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 și pe cea a colegilor, elevilor, etc.
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Starea actuală a societății umane	2	Verbale	
Conceptul de fitness	2	(expunerea,	
Componentele fitness-ului	2	explicația,	
Compoziția corporală și echilibrul energetic	2	conversația),	
Alimentația și practicarea exercițiilor fizice	2	prelegere,	
Îmbunătățirea condiției fizice (viteza)	2	problematiz	
Îmbunătățirea condiției fizice (capacități coordinative și mobilitate)	2	are,	
Îmbunătățirea condiției fizice (capacități coordinative și mobilitate)	2	conversație	
Îmbunătățirea condiției fizice (forță și rezistență)	2	euristică,	
Îmbunătățirea condiției fizice (deprinderi motrice)	2	metoda	
Îmbunătățirea condiției fizice (deprinderi motrice aplicativ utilitare și specifice sportive)	2	video	
Vârsta și condiția fizică	2		
Obiceiuri sănătoase în practicarea exercițiilor fizice	2		
Evaluarea condiției fizice la diferite categorii de populație (copii, tineri)	2		
Evaluarea condiției fizice la diferite categorii de populație (adulți, vârstnici)	2		
<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. 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> .			
6. 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> .			
7. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.			
8. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015			
9. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015			
10. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.			
11. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000.			
12. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Baroga, L., Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980.			

## Fișa disciplinei

2. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.
3. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
4. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015
5. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Dezvoltare fizică generală. Testarea inițială	2	Verbale	
Folosirea în pregătire a metodelor de dezvoltare a forței	2	(expunerea, explicația, conversația),	
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei	2	intuitive	
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale capacităților coordinative	2	(observarea, demonstrația),	
Folosirea în pregătire a metodelor pentru dezvoltarea formelor de manifestare ale rezistenței	2	practice(exersarea, competiția)	
Folosirea în pregătire a metodelor pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice	2		
Dezvoltare fizică generală. Testarea finală	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompă, T., Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001.</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997.</li> <li>3. 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>.</li> <li>4. Cometti, G., Les methods du developement 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>.</li> <li>5. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>7. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.</li> <li>8. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea I, I.N.C.S., S.D.P. 429-430, București, 2000.</li> <li>9. Pradet, M., Pregătirea fizică – partea a II-a, I.N.C.S., S.D.P. 431-433, București, 2001.</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>2. Leuciuc F.V., Fitness, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>3. Niculescu, M., Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare. Pitești, Editura Universității din Pitești, 2005.</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, din ciclul de formare profesională, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.



### 10. Evaluare


Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate.	- examen scris	50%



## Fișa disciplinei

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> <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
24.09.2019		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20 09 2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23 09 2019	

# PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

## 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ATLETISMULUI IN LICEU				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Elena Vizitiu				
Titularul activităților de lucrari practice	Conf. univ. dr. Elena Vizitiu				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

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

Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	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	30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	
Examinări	5
Alte activități:	10

Total ore studiu individual	65
Total ore pe semestru	10
Numărul de credite	7

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul>
Desfășurare	Seminar

lucrari practice	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, sală de atletism, garduri, greutate, sector de saritură în lungime</li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>1. Instrumental aplicative</b> – să alcătuiască, dirijeze și evalueze complexe de exerciții specifice disciplinei – atletism.
	<b>2. Competențe de comunicare – relaționare</b> -să folosească terminologia disciplinei - atletism; -să comunice și să colaboreze cu partenerii; -să aplice cunoștințele acumulate în situații profesionale diferite; -să ofere exemple de exerciții.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrarea unor cunoștințe, priceperi și deprinderi menite să-l aducă în situația de a efectua pregătire tehnică și metodică corespunzătoare în funcție de vârstă, nivel de pregătire și obiectivul urmărit;</li> <li>• Principiul activității integrate ce presupune însușirea metodologiei corespunzătoare rezolvării problemelor ridicate în lecția de educație fizică și sport;</li> <li>• Demonstrarea metodelor de învățare globală sau pe faze a probelor atletice.</li> </ul>
Competențe cognitive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea terminologiei adecvate disciplinei atletism;</li> <li>- Să cunoască scopul și eficiența fiecărui exercițiu din atletism;</li> <li>- Să cunoască succesiunea metodică a fiecărui exercițiu din atletism.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocuparea pentru informarea sportivă sistematică;</li> <li>- Disponibilitate pentru receptarea și conformarea la mesajele transmise de către profesor;</li> <li>- Exigență și argumentare a selecției mijloacelor utilizate pentru creșterea capacităților fizice proprii;</li> <li>- Participarea cu consecvență la programul de pregătire;</li> <li>- Adaptabilitatea și flexibilitatea în realizarea obiectivelor stabilite sau autopropuse</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea potențialului creativ al studenților, ca viitori profesori, prin mijloacele atletismului.</li> <li>- Consolidarea și diversificarea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice atletismului.</li> <li>- Dezvoltarea capacității profesionale de predare și de organizare a activităților specifice atletismului</li> <li>- Cunoașterea obiectivelor de referință și a conținuturilor atletismului, cuprinse în curricula școlară, la ciclul liceal.</li> <li>- Cunoașterea sistemului metodelor de instruire tradiționale și a celor acționale, precum și a modalităților specifice de aplicare ale acestora în educația fizică școlară, ținând cont în același timp și de vârsta, pregătirea motrică și de baza didactică existentă.</li> <li>- Cunoașterea modalităților de organizare și formelor de exersare cele mai adecvate, utilizate în lecția de educație fizică cu teme din atletism.</li> <li>- Cunoașterea strategiei predării și aplicării deprinderilor organizatorice.</li> </ul>		
Obiectivele specifice	<table border="1"> <tr> <td>Curs</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei;</li> <li>- Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea lectiei de educatie fizica si sport;</li> <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 liceal.</li> </ul> </td> </tr> </table>	Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei;</li> <li>- Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea lectiei de educatie fizica si sport;</li> <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 liceal.</li> </ul>
Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei;</li> <li>- Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea lectiei de educatie fizica si sport;</li> <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 liceal.</li> </ul>		

	Seminar	
	Lucrari practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității de a demonstra structura tehnicii raționale a exercițiilor, precum și a tehnicii principalelor probe de alergări, sărituri și aruncări;</li> <li>• Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare participării studenților la competiții atletice și îndeplinirea baremelor de performanță prevăzute în programa fiecărui an de studiu, precum și la Campionatele Universitare de Atletism;</li> <li>• Conducerea de către studenți a unor verigi ale lecției cu teme din atletism</li> </ul>
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 28 ore</b>	28 ore	Prelegere, curs interactiv, prezentare PP	
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru examenul teoretic. Prezentarea bibliografiei obligatorii și a celei opționale. Prezentarea obiectivelor de referință și a conținuturilor atletismului în școală pentru ciclul liceal (obiective de referință, activități de învățare). Programe școlare pentru clasele IX-XII	2		
2. Prezentarea obiectivelor de referință și a conținuturilor atletismului în școală, pentru ciclul liceal (Aria curriculară educație fizică și sport- programe școlare pentru liceu (competențe generale, competențe specifice	2		
3. Prezentarea sistemului de metode aplicate în atletismul școlar: - metode de instruire; - metode de educație; - metode de corectare a greșelilor de execuție; - metode de verificare, apreciere și notare	2		
4. Particularitățile procesului de învățare în atletism a. Etapele învățării. b. Asigurarea și ajutorul în procesul învățării.	2		
5. Locul și rolul atletismului în educația fizică școlară ca factor de bază în dezvoltarea fizică generală a elevilor a. scopul și sarcinile atletismului în școală b. ponderea și importanța atletismului în programele de educație fizică școlară	2		
6. Formele de predare a atletismului în școală	2		
7. Metodologia predării exercițiilor din școala atletismului în funcție de: vârstă și nivelul de pregătire, obiective operaționale, situația de instruire, spațiul de lucru etc	4		
8. Metodologia predării probelor atletice (alergările de viteză, alergările de semifond, alergările de ștafetă) în funcție de: vârstă și nivelul de pregătire, obiective operaționale, situația de instruire, spațiul de lucru etc.	4		
9. Metodologia predării probei atletice (săritura în lungime cu elan) în funcție de: vârstă și nivelul de pregătire, obiective operaționale, situația de instruire, spațiul de lucru etc	2		
10. Metodologia predării probei atletice (aruncarea greutății) în funcție de: vârstă și nivelul de pregătire, obiective operaționale, situația de instruire, spațiul de lucru etc	4		

11. Metodologia predării și creării jocurilor, parcursurilor specifice în cadrul lecției, folosind mijloacele atletismului	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>• Tatu, T., Plocon, E., Atletism, Editura Fundației România de Măine, București, 2001</li> <li>• Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002</li> </ul>			

<b>Aplicații (Seminar/laborator/proiect)</b> <b>Lucrări practice 14 ore</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată. Strategia predării școlii alergării, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție</li> <li>2. Strategia predării școlii săriturii, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție</li> <li>3. Strategia predării școlii aruncării, în conformitate cu obiectivele operaționale stabilite pentru lecție</li> <li>4. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară <ul style="list-style-type: none"> <li>- alergarea de viteză</li> <li>- alergarea de semifond</li> <li>- alergarea de ștafetă</li> </ul> </li> <li>5. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară <ul style="list-style-type: none"> <li>- saritura în lungime cu 1 ½ pași</li> </ul> </li> <li>6. Strategia predării probelor atletice cuprinse în curricula școlară. <ul style="list-style-type: none"> <li>- aruncarea greutății</li> </ul> </li> <li>7. Organizarea, desfășurarea și conducerea jocurilor specifice atletismului. <ul style="list-style-type: none"> <li>- jocuri pentru deprinderi organizatorice</li> <li>-jocuri pentru formarea aptitudinilor psihomotrice specifice</li> <li>- parcursurilor aplicative, utilizând mijloacele atletismului</li> </ul> </li> </ol>	Nr.Ore 14ore	Metode de predare intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea)	Observații
<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> <p>Ministerul Educației, Cercetării și Inovării; Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare în Învățământul Preuniversitar, București , 2009</p>			

9. Colaborarea 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 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.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral	50%
Lucrări practice		- caiet de atletism al studentului	20%
		- verificarea nivelului de pregătire didactico-metodică prin conducerea de către studenți a unor verigi ale lecției stabilite de cadrul didactic	30%

Standard minim de performanță

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice și a terminologiei disciplinei atletism;
- întocmirea caietului de atletism al studentului;
- parcurgerea bibliografiei minimale;

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		

## 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	ȘTIINȚELE MOTRICITĂȚII UMANE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Amenajarea bazelor sportive și de agrement				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare Categoria de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore, pe săptămână		Curs		Seminar		Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ		Curs	2	Seminar	1	Laborator		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	20
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	10
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	80
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

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

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

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesional	<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> </ul>
------------------------	---

e	<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> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> <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	<p><b>CURS</b></p> <p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <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> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SEMINAR</li> <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 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> </li> </ul>



tehnologia modernă;  
 - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic</b> <b>1) Clasificarea construcțiilor sportive</b> - terenuri de sport în are liber - terenuri de sport acoperite - amenajări de bază - clasificarea amenajărilor de bază (2 ore) <b>2) Terenul de atletism</b> - alegerea și orientarea terenurilor - drenaje generale - cerințe referitoare la terenurile de zgură (2 ore) <b>3) Materiale de construcții</b> - construirea pistei de alergare și a terenurilor speciale - bordurarea terenurilor de zgură (2 ore) <b>4) Dimensionarea terenurilor și instalațiilor de atletism</b> - pista de alergări - culoarul de alergare - pista dreaptă - turnantele (2 ore) <b>5) Terenuri și instalații pentru sărituri</b> - terenul pentru săritura în lungime - pista de elan - pragul și instalațiile anexe (2 ore) <b>6) Terenuri pentru săritura în înălțime</b> - pista de elan - zona de aterizare (2 ore) <b>7) Terenuri și instalații pentru aruncări</b> - terenuri pentru aruncarea suliței - terenuri pentru aruncarea greutății - terenuri pentru aruncarea discului - complex sportiv pentru uzul școlar (2 ore) <b>8) Terenul de fotbal</b> - dimensionarea terenului - marcajul - suprafața de poartă - suprafața de pedeapsă - linia de centru (2 ore) <b>9) Terenul de baschet</b> - dimensionare și marcaj - liniile de delimitare a terenului - zonele de restricție și culoarul de aruncări libere - zona coșului de 3 puncte (2 ore) <b>10) Terenul de handbal</b> - terenul de joc - poarta - spațiul de poartă – liniile de delimitare a terenului de joc (2 ore) <b>11) Terenul de volei</b> - aria de joc, suprafețe de joc - dimensiunile terenului, - marcajul terenului de volei - temperatura și luminozitatea - fileul de volei, - structura, - stâlpii (2 ore)	28 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	

<p><b>12) Terenul de tenis de câmp</b>          - alegerea terenului          - dimensiunile terenului          - stratificația terenului de tenis (2 ore)</p> <p><b>13) Terenul de badminton</b>          - alegerea terenului          - dimensiunile terenului de badminton (2 ore)</p> <p><b>14) Întreținerea bazelor sportive</b>          - caracteristicile operațiilor de întreținere          - instalații pentru stropitul terenului          - reguli generale de întreținere          - întreținerea terenurilor de zgură          - întreținerea terenurilor gazonate (2 ore)</p>			
•			
•			
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benedek Florian – Amenajarea, Administrarea si Întreținerea bazelor sportive Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava 2008</li> <li>- E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962</li> <li>- V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959</li> <li>- M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953</li> <li>- Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;</li> <li>- J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</li> <li>- I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003</li> <li>- T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984</li> <li>- xxx – das grosse lexicon, Prunell &amp; Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974</li> </ul>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)</p> <p>Întocmirea documentației tehnice pentru amenajarea unei baze sportive, - asigurarea materialelor necesare și a transportului, - alegerea unei firme și a unui colectiv de conducere, - executarea lucrărilor de amenajare (2 ore)</p> <p>Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări,- elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)</p> <p>Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedeapsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)</p> <p>Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)</p> <p>Instalații și dispozitive pentru hidrokinetoterapie (2 ore)</p> <p>Instalații și dispozitive pentru săliile de kinetoterapie (4 ore)</p> <p>Dispozitive pentru kinetoterapia membrului inferior (4 ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispozitive pentru kinetoterapia membrului superior (4 ore)</li> </ul>			
•			
•			

**Bibliografie**

- E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962
- V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959
- M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953
- J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964
- I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003


**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 al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, 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 masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, 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	30%
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	20%
Standard minim de performanță			
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 seminarii			

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
	

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>ACTIVITĂȚI DE LOSIR</b>				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	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	2	Curs	1	Seminar	1	Lucrări practice		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Lucrări practice		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	35
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	29
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	94
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>- însușirea terminologiei specifice domeniului</li> <li>- utilizarea terminologiei în context</li> <li>- însușirea și utilizarea de cunoștințe specifice în funcție de necesități</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, 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: videoprojector, laptop, monitor</li> </ul>
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>a) culegerea, analiza și interpretarea de date și de informații din punct de vedere cantitativ și calitativ;</p> <p>b) utilizarea unor moduri diverse de comunicare scris și oral, inclusiv într-o limbă străină;</p> <p>c) utilizarea tehnologiilor informatice;</p> <p>d) asumarea responsabilității de a elabora un program personal de autoperfecționare;</p> <p>e) conceperea și conducerea proceselor specifice domeniului.</p> <p>f) utilizarea și interpretarea adecvată a unor metode, tehnici și instrumente de investigare și aplicare.</p>
Competențe transversale	<p>a) aplicarea conceptelor, teoriilor și metodelor de investigare fundamentale din domeniul de studiu, pentru formularea de proiecte și demersuri profesionale;</p> <p>b) capacitatea de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unor probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile;</p> <p>c) analiza independentă a unor probleme și capacitatea de a comunica și a demonstra soluțiile alese;</p> <p>d) capacitatea de a evalua probleme complexe și de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii;</p> <p>e) abilitatea de identificare, formulare, analiză și rezolvare de probleme.</p> <p>f) dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de execuție în cadrul lecțiilor practice, teoretice și metodice pentru educația fizică școlară și sportivă din învățământul liceal și universitar.</p> <p>g) însușirea actului pedagogic de comunicare în vederea transmiterii cunoștințelor abstracte și concrete prin tehnici specifice de instruire.</p> <p>h) formarea unor deprinderi de învățare pentru a putea construi și evalua obiectivele profesionale și manageriale în funcție de scopul urmărit.</p> <p>i) formarea obișnuinței studiului individual pentru valorificarea optimă și creativă a propriului potențial prin dezvoltarea unor capacități de aplicare în relații de parteneriat cu alte persoane și implicarea în dezvoltarea instituțională.</p> <p>j) dezvoltarea unor aptitudini și capacități de valorificare a cunoștințelor dobândite în procesul de învățământ, de asigurare a modalității de selecție pentru activitatea sportivă și de organizare managerială în instituțiile de profil.</p>

## 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	<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 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</li> </ul>

		comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Activități de loisir – delimitare conceptuală, caracteristici. Evoluția conceptului de loisir	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
Timpul liber la diverse populații pe parcursul istoriei. Stilul de viață. Forme ale loisirului	2	prelegere, problematiz	
Caracteristicile loisirului. Funcțiile loisirului. Clasificarea activităților de loisir	2	are,	
Calitatea vieții și potențialul de practicare a activităților de loisir	2	conversație	
Preocupări în timpul liber	2	euristică,	
Structura activităților populației. Loisirul sportiv	2	metoda	
Caracterul național și tradițional al activităților fizice care pot fi utilizate în timpul liber	2	video	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998</li> <li>4. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.</li> <li>5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>7. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>4. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>5. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Inventarul bazelor sportive publice indoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	
Inventarul bazelor sportive publice outdoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2	prelegere, problematizare,	
Inventarul bazelor sportive private indoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2	conversație	
Inventarul bazelor sportive private outdoor din municipiul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2	euristică, metoda	
Inventarul bazelor sportive publice din județul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2	video	
Inventarul bazelor sportive private din județul Suceava pentru practicarea activităților de loisir	2		
Evaluare finală	2		





Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998</li> <li>4. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.</li> <li>5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>7. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>
Bibliografie minimală
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>4. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>5. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</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, din ciclul de formare profesională, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate.	- examen scris	50%
Lucrări practice	Evaluarea cunoștințelor practico-metodice de specialitate.	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect			
<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 seminar.</li> </ul>			

Data completării 24.09.2019	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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară			DD	
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)			DO	

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

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

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
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	25
II d) Tutoriat	8
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	108
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

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

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice</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>- metode utilizate în predare: prelegere, explicație și curs interactiv</li> <li>- mod de organizare: frontal, grup</li> <li>- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- resurse procedurale: grup /pereche, individual</li> <li>- resurse materiale: materiale didactice specifice</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metode: verbală (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), evaluarea.</li> <li>- moduri de organizare: frontal, grup, individual</li> </ul>



- resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
--

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rezolvarea de probleme specifice disciplinei prin intermediul strategiilor didactice moderne;</li> <li>• prezentarea cunoștințelor însușite teoretice și aplicarea acestora în practică;</li> <li>• capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite;</li> <li>• creativitate în rezolvarea sarcinilor primite;</li> <li>• capacitatea de a concepe și prezenta idei noi din domeniu adaptate la caracteristicile disciplinei.</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><b>TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE</b></p> <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, verificarea și aprecierea calităților motrice, deprinderilor motrice specifice	
Obiectivele specifice	Curs	<p><b>TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să cunoască aspecte teoretice despre conceptul de evaluare, docimologie și aspecte privind metodele și procedeele specifice evaluării în educație fizică și sport.</li> <li>- să aplice practic diferite teste referitoare la calități motrice, deprinderile motrice specifice și de evaluare psihologică</li> <li>- să cunoască reperetele evaluării rezultatelor școlare și Sistemul Național Școlar de Evaluare în EFS</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea profilului de demonstrant al principalelor probe și teste ca instrumente de evaluare cuprinse în Sistemul Național de Evaluare pe competențe specifice motricității generale și specifice;</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</li> </ul>

		activități de evaluare;
	Proiect	angrenarea studenților în realizarea de evaluări la clase în școli

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic – 14 ore</b>			
1. Conceptul de evaluare. Evaluarea în educația fizică școlară. Funcțiile, tipurile și scopul evaluării. (2 ore)	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	
2. Măsurarea în educația fizică școlară și în cercetare. Funcțiile măsurării. Scalele de măsurare. (2 ore)	2 ore		
3. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport (2 ore)	2 ore		
4. Testele ca instrument de măsură. Criterii de clasificare a testelor. (2 ore)	2 ore		
5. Măsurarea și evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice (2 ore)	2 ore		
6. Măsurarea capacității de efort aerob și anaerob (2 ore).	2 ore		
7. Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție (2 ore).	2 ore		
<b>Bibliografie</b>			
1. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București, 1984. 2. Caracteristicile instrumentelor de măsurare și ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, Dragnea A., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1996. 3. Metodologia cercetării activităților corporale, Epuran M., Ed. ANEFS, București, 1996. 4. Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ion Tr., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1998 5. Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiu N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1 Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București, 1984. 2 Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiu N., Univ. „Dunărea de jos” din Galați			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Lucrări practice+seminarii (28 ore)</b>			
1. Instrumentele măsurării. Măsurări discrete, măsurări continue. (2ore)	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	
2. Măsurarea calităților motrice (2 ore).	2 ore		
3. Măsurarea deprinderilor motrice specifice (2 ore)	2 ore		
4. Măsurători antropometrice (2 ore)	2 ore		
5. Exemple de teste folosite pentru măsurarea capacității motrice (2 ore)	2 ore		
6. Teste pentru evaluarea capacității de coordonare(2 ore)	2 ore		
7. Teste de mobilitate (2 ore)	2 ore		
8. Teste de evaluare a forței (2 ore)	2 ore		
9. Teste de evaluare a rezistenței (2 ore)	2 ore		
10. Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului (2 ore)	2 ore		
11. Sistemul Național Școlar de Evaluare in EFS (2 ore)	2 ore		
12. Probe de selecție pentru atletism (2 ore)	2 ore		
13. Probe de selecție pentru jocurile sportive (2 ore)	2 ore		
14. Folosirea computerului în măsurare și evaluare (2 ore)	2 ore		
<b>Bibliografie</b>			
<b>TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE</b>			
1. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București, 1984. 2. Caracteristicile instrumentelor de măsurare și ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, Dragnea A., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1996.			

4. Metodologia cercetării activităților corporale, Epuran M., Ed. ANEFS, București, 1996.  
 5. Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, Ion Tr., Ed. Didactică și pedagogică, București, 1998  
 6. Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de Jos” din Galați

## Bibliografie minimală

**TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE**

- 1 Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Dragnea A., Ed. Sport-Turism, București, 1984.  
 2 Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Hostiuc N., Univ. „Dunărea de Jos” din Galați

**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, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen scris	60%
Lucrări practice		- verificare practică	30%
Laborator		- alte activități ( <i>precizați</i> ).....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive)	10%
Instrumentele de evaluare finală:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 % examinare teoretică</li> <li>- 40% examinare practică</li> </ul>			
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 19.09.2019	Semnătura titularului de curs GROSU Bogdan	Semnătura titularului de seminar GROSU Bogdan
Data avizării în departament 20.09.2019	Semnătura directorului de departament H	
Data aprobării în Consiliul academic 23.09.2019	Semnătura decanului H	

**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL ORGANIZAȚIILOR ȘI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Petru Ghervan				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Petru Ghervan				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei				DAP
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
Regimul disciplinei	Categoría de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

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

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

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	ore 13
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	
IV Alte activități (precizați):	2

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	45
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice</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>- metode utilizate în predare: prelegere, explicație și curs interactiv</li> <li>- mod de organizare: frontal, grup</li> <li>- resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- resurse procedurale: grup /pereche, individual</li> <li>- resurse materiale: materiale didactice specifice</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metode: verbală (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), evaluarea.</li> <li>- moduri de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>- resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.</li> </ul>

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

	Proiect	•
<b>6. Competențe specifice acumulate</b>		
Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rezolvarea de probleme specifice disciplinei prin intermediul strategiilor didactice moderne;</li> <li>• prezentarea cunoștințelor însușite teoretice și aplicarea acestora în practică;</li> <li>• capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite;</li> <li>• creativitate în rezolvarea sarcinilor primite;</li> <li>• capacitatea de a concepe și prezenta idei noi din domeniu adaptate la caracteristicile disciplinei.</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><b>MANAGEMENTUL ORGANIZATIILOR SI ACTIVITATILOR SPORTIVE</b></p> <p>a. Cunoastere si intelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirea conceptelor de bază (lege, instituție publică, principii de conducere, etc.;</li> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei;</li> </ul> <p>b. Explicare si 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>- realizarea de conexiuni între termenii și noțiunile specifice educației fizice și sportului;</li> <li>- argumentarea enunțurilor;</li> <li>- analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;</li> </ul>	
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reacția pozitivă la sugesții, 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 activitățile motrice și aspecte privind metodele și procedeele specifice educației fizice și sportului în ciclul liceal și să aplice practic diferite metode și mijloace specifice.	
Obiectivele specifice	Curs	<p><b>METODICA HANDBALULUI ÎN LICEU</b></p> <p>5. Însușirea noțiunilor de bază privind sistemul de practicare a exercițiilor fizice în România și în Uniunea Europeană.</p> <p>6. Formarea deprinderilor de a căuta și identifica cadrul legal pentru diferite</p>

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

		<p>activități și structuri din domeniu.</p> <p>7. Formarea deprinderilor de aplicare a cunoștințelor specifice disciplinei în elaborarea de proiecte de dezvoltare, finanțare a activităților domeniului.</p> <p>8. Formarea concepției proprii privind necesitatea și utilitatea cunoașterii cadrului legal și a principiilor organizatorice și manageriale.</p>
	Seminar	<p>- descrierea unor procese și fenomene legate de organizarea activității sportive, cadrul legislativ precum și conducerea acestor structuri;</p> <p>- capacitatea de a transpune în practică informațiile dobândite;</p> <p>- abilități de cercetare, creativitate;</p> <p>- capacitatea de a soluționa probleme de natură practică și metodică;</p>
	Laborator	
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
------	---------	-------------------	------------

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

Curs teoretic – 28 ore		Verbale	
<b>MANAGEMENTUL ORGANIZATIILOR SI ACTIVITATILOR SPORIVE</b>	28 ore	(expunerea, explicația, conversația)	
1. Organizare și organizații în managementul sportului competițional. Organizarea în managementul sportului competițional; Conceptul de structură organizatorică; Aspecte ale elaborării structurii organizatorice; Organizațiile sportive.	4h		
2. Managerul în sportul competițional Caracteristici ale managerului; tipuri de manageri; Aspecte ale profesionalizării managerului.	4h		
3. Viziunea strategică – element specific managementului în sportul competițional Strategia – componentă indispensabilă a managerului; Concepte specifice viziunii strategice în management; Necesitatea alianțelor strategice sub forma conceptului de sport comunitar de interes public; Analiza SWOT în domeniul jocurilor sportive – studiu de caz.	8h		
4. Aspecte juridice privind constituirea, organizarea și funcționarea organizațiilor sportive din domeniul competițional Persoana fizică în organizarea structurilor sportului; Persoana juridică ca subiect de drept în organizarea și funcționarea structurilor sportului; Înființarea organizațiilor sportive ca persoane juridice;	6h		
5. Constituirea unei organizații sportive de drept privat Demersurile necesare parcurgerii etapelor prejudiciară, judiciară și post-judiciară în constituirea unei organizații sportive de drept privat; Capacitatea civilă a persoanei juridice. Aspecte ale reorganizării persoanei juridice.	6h		
<b>Bibliografie</b>			
1. Aikman, A., David, S., - Sponsorizare, marketing și spiritul olimpic, Buletin Informativ COR nr. 19, București, 1998.			
2. Antroneanu, A., - Managementul public, Editura Economică, București, 1997.			
3. Balaiș, FI., Mereuță, CI., Hânsa, C. - Managementul sportului, Ed. Academica, Galați, 2001.			
4. Balaiș, FI.- Note de curs. Legislație în educație fizică și sport. Universitatea „Dunărea de Jos”, Facultatea de educație fizică și sport, Galați, 1999.			
5. Balaiș, FI., Păcuraru, Al., Mereuță, CI., - Note de curs. Management și legislație în educație fizică și sport, Facultatea de educație fizică și sport, Galați, 2000.			
6. Boldur, Gh. - Fundamentarea complexă a procesului decizional economic, Ed. Științifică, București, 1973.			



**Ancxa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ**

7. Carnal CA. - Managing Change in organisations, New York: Prentice Hall. 1990.
8. Carp, C., regimul juridic al asociațiilor și fundațiilor, Editura All Beck, București, 2004.
9. Chandler, A.D.V Strategy and Structure, Harper and Row, 1962.
10. Crișu, C, Crișu, Șt. - Ghidul juristului, Ed. Economică, București, 1999.
11. Cercel, P Budevici, A, Popescu L - Note de curs Legislație și organizare în educație fizică și sport. Universitatea „Al. I. Cuza”, Facultatea de educație fizică și sport, Iași. 2000.
12. Dumitrescu, M. s.a - Proiectarea sistemelor de organizare și conducere a unităților economice, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1978.
13. Duncan, J. - Management - Progressive Responsibility in Administration (7-th Ed.), New York: Random House Business Division, 1983.
14. Mîntea, Șt. - Constituirea societăților comerciale, Ed. Lumina Lex, București 1996.
15. Mercioiu, V., Bob, CA, Drăgușin, M., Tomescu, FI., Bucur, C. - Management comercial, Ed. Economică, București, 1998.
16. Nica, P., Mathis, R., Rusu, C. - Managementul resurselor umane, Ed. Economică, București, 1997.
14. Nica, P., Prodan, A., Iftimescu, A. - Management, Ed. Sanvialy, Iași, 1996.
17. Nica, P. - Note de curs. Managementul organizațiilor. Universitatea „Al. I. Cuza”, Facultatea de educație fizică și sport, Iași, 2000.

**Bibliografie minimală**

1. Balaiș, FI.- Note de curs. Legislație în educație fizică și sport. Universitatea „Dunărea de Jos”, Facultatea de educație fizică și sport, Galați, 1999.
2. Balaiș, FI., Păcuraru, Al., Mereuță, Cl., - Note de curs. Management și legislație în educație fizică și sport, Facultatea de educație fizică și sport, Galați, 2000.
3. Mihăilescu, N., - Management, marketing și legislație în activitatea sportivă, Editura Universității din Pitești, 2006.

Baltimore;

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>MANAGEMENTUL ORGANIZATIILOR SI ACTIVITATILOR SPORTIVE</b>	14 ore	intuitive	
Seminar	2h	(observarea, demonstrația),	
1. Analiza organigramei instituției în care activați/pe care ați absolvit-o	2h	practice(exersarea),	
2. Modalități și oportunități privind perfecționarea managerului în România	2h		
3. Necesitatea alianțelor strategice sub forma conceptului de sport comunitar de interes public	2h		
4. Studiu de caz prin analiza SWOT a unei grupări sportive	2h		
5. Exercițierea dreptului persoanelor juridice din sport privind proiectele finanțate din fonduri nerambursabile	2h		
6. Demersurile necesare parcurgerii etapelor prejudiciară, judiciară și post-judiciară în constituirea unei organizații sportive de drept privat	4h		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carp, C., regimul juridic al asociațiilor și fundațiilor, Editura All Beck, București, 2004.</li> <li>▪ Chandler, A.D.V Strategy and Structure, Harper and Row, 1962.</li> <li>▪ Crișu, C, Crișu, Șt. - Ghidul juristului, Ed. Economică, București, 1999.</li> <li>▪ Cercel, P Budevici, A, Popescu L - Note de curs Legislație și organizare în educație fizică și sport. Universitatea „Al. I. Cuza”, Facultatea de educație fizică și sport, Iași. 2000.</li> <li>▪ Dumitrescu, M. s.a - Proiectarea sistemelor de organizare și conducere a unităților economice, Ed. Științifică și enciclopedică, București, 1978.</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			

**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

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

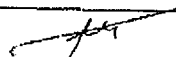
ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.


10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	60%
Lucrări practice			
Seminar		- activitatea de la seminar	40%
		- prezentarea elaborărilor de proiecte pe teme date, cu finanțare din diferite tipuri de surse	20%
		- lucrare scrisă (test) privind managementul resurselor în instituțiile cu activități sportive	10%
Proiect		- Elaborarea și prezentarea unui proiect de finanțare cu fonduri nerambursabile	10%
Instrumentele de evaluare finală:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 % examinare teoretică</li> <li>- 40% examinare practică</li> </ul>			
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
19 09 2019		

Anexa II.31 Fișele disciplinelor pentru planul de învățământ

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
20.09.2019	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23.09.2019	

## FIȘA DISCIPLINEI

(masterat)

### 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	STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTERAT
Programul de studii/calificarea	EDUCATIE FIZICA SCOLARA SI ACTIVITATI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ECHIPAMENTE ȘI INSTALAȚII PENTRU ACTIVITATI DE TIMP LIBER				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
	Categorია de opționalitate a disciplinei: 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		Curs	1	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ		Curs	14	Seminar	28	Laborator		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		20
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		10
II.d) Tutoriat		9
III. Examinări		
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	6

### 1. 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>

### 2. 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: Calculatoare, Aparatura electronica</li> </ul>
	Laborator	•
	Proiect	•

### 3. 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</li> </ul>
-------------------------	--

## a programelor de studii

	interdisciplinar Educație fizică și sportivă <ul style="list-style-type: none"> <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>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea disciplinei, rolul distribuției sale în ansamblul disciplinelor din educație fizică și sport.</li> <li>- Înzestrarea studenților cu cunoștințe și priceperi pentru a putea interveni cu succes în situațiile care necesită acest lucru.</li> <li>• Prezentarea noțiunii de nutriție și rolul distribuției sale în ansamblul disciplinelor din educație fizică și sport.</li> <li>•</li> </ul>
-----------------------------------	--

5. **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 14 ore</b>	14 ore	Verbale  (expunerea, explicația, conversația),	
<b>1) Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în alpinism</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noțiuni introductive</li> <li>- Materiale și echipamente utilizate în alpinism</li> <li>- echipamente utilizate în alpinism</li> <li>- Materiale pentru dormit și pentru adăpost (1 ore)</li> </ul>			
<b>2 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în atletism</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la probele de alergare</li> <li>- Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură și triplu salt</li> <li>- Instalații și Aparatură utilizate la probele de săritură în înălțime (1 ore)</li> </ul>			
<b>3 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Box</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringul de bo, mișurile de box, Bandajele</li> <li>- Echipamente și Instalații utilizate la antrenamente</li> <li>- Echipamentul ringului (1 ore)</li> </ul>			
<b>4 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Bowling</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defnirea partidei</li> <li>- Doborârea popicelor valide</li> <li>- Modificarea suprafeței bilei de bowling</li> </ul>			

<p>- <i>Mașina automată de așezat bile (1 ore)</i></p> <p><b>5 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Baschet și Volei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de baschet</i></li> <li>- <i>Instalația pentru panou și coș</i></li> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de volei</i></li> <li>- <i>Fileul și spâlpi, mingea de volei(1 ore)</i></li> </ul> <p><b>6 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Fotbal și Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în fotbal</i></li> <li>- <i>Mingea de fotbal, Echipamentul de bază al jucătorilor</i></li> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de handbal</i></li> <li>- <i>Mingea de handbal, porțile și echipamentul jucătorilor (1 ore)</i></li> </ul> <p><b>7 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Hochei pe gheață</i></li> <li>- <i>Marcajul suprafeței de gheață</i></li> <li>- <i>Pucul utilizat la jocul de hochei pe gheață, tabela de marcaj (1 ore)</i></li> </ul> <p><b>8 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în Sala de gimnastică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sala de gimnastică</i></li> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în sala de gimnastică</i></li> <li>- <i>Terenul de gimnastică (1 ore)</i></li> </ul> <p><b>9 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Oină</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Jucătorii de oină</i></li> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de oină</i></li> <li>- <i>Mingea de oină, marcajele</i></li> <li>- <i>Codul de semnalizare (1 ore)</i></li> </ul> <p><b>10 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de Rugby</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de rugby</i></li> <li>- <i>Poziționarea steagurilor, stâlpii de țintă</i></li> <li>- <i>Mingea de rugby, echipamentul de rugby (1 ore)</i></li> </ul> <p><b>11 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la Tir cu arcul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme de tir cu arcul</i></li> <li>- <i>Arcul, arbaleta, arcul de distanță</i></li> <li>- <i>Echipamentul tehnic</i></li> </ul>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Alegerea arcului și a echipamentului (1 ore)</i></li> <li><b>12 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate la tir cu arme de foc</b></li> <li>- <i>șinte utilizate la tir cu arme</i></li> <li>- <i>arme utilizate pentru tir, poligoane de tragere</i></li> <li>- <i>standarde pentru poligoane, arme și liniile de tragere (1 ore)</i></li> <li><b>13 Echipamente, Instalații și Aparatură utilizate în jocul de tenis de câmp</b></li> <li>- <i>alegerea terenului</i></li> <li>- <i>dimensiunile terenului</i></li> <li>- <i>stratificarea terenului de tenis (1 ore)</i></li> <li><b>14 Întreținerea bazelor sportive</b></li> <li>- <i>caracteristicile operațiilor de întreținere</i></li> <li>- <i>instalații pentru stropitul terenului</i></li> <li>- <i>reguli generale de întreținere</i></li> <li>- <i>întreținerea terenurilor de zgură</i></li> <li>- <i>întreținerea terenurilor gazonate (1 ore)</i></li> </ul>			
•			
•			
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009</li> <li>- F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008</li> <li>- E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962</li> <li>- V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959</li> <li>- M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953</li> <li>- Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;</li> <li>- J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</li> <li>- I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași 2003</li> <li>- T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984</li> <li>- xxx – das grosse lexicon, Prunell &amp; Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974</li> </ul>			
<b>Aplicații (Seminar / laborator / proiect)</b> Cunoașterea fazelor amenajării sportive, - alegerea terenului pe care se va executa baza sportivă în funcție de orientarea lui. (4 ore)  Întocmirea documentației tehnice pentru amenajarea unei baze sportive, - asigurarea materialelor necesare și a transportului, - alegerea unei firme și a unui colectiv de conducere, - executarea lucrărilor de amenajare (2 ore)  Calcularea pistelor de alergări, - standardizarea pistelor de alergări,- elementele constructive ale pistei de alergare (4 ore)  Terenul de fotbal redus, - marcajul terenului, - suprafața de pedepsă, - porțile pentru fotbal pe teren redus (2 ore)  Cunoașterea regulilor generale de întreținere a bazelor	Nr. ore 14 ore	Metode de predare Verbale  (expunerea, explicația, conversația),	Observații



## a programelor de studii

sportive, - exploatarea rațională – factor important care contribuie la întreținerea bazelor sportive (2 ore)			
Instalații și dispozitive pentru hidrokinetoterapie (2 ore)			
Instalații și dispozitive pentru sălile de kinetoterapie (4 ore)			
Dispozitive pentru kinetoterapia membrului inferior (4 ore)			
Dispozitive pentru kinetoterapia membrului superior (4 ore)			
•			
•			
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- F. Benedek – Echipamente, Instalații și Aparatură în Cultură Fizică, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2009</li> <li>- F. Benedek – Amenajarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2008</li> <li>- E. L., Bran – Terenuri, instalații, materiale și organizarea reuniunilor de atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București 1962</li> <li>- V., Cojocaru – Tabere și colonii, Editura tineretului, București 1959</li> <li>- M., Goicea – Arhitectura spațiilor plantate, Editura de stat de arhitectură și construcții, 1953</li> <li>- Alexe Nicu, ș.a. – Terminologia Educației Fizice și Sportului, Editura Stadion, București 1972;</li> <li>- J., Făinaru – Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Editura uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</li> <li>- I., Iacob, ș.a. – Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România, Editura Făcliei „Altius Academy”, Iași 2003</li> <li>- T. Căileanu – Mic Dicționar al Sporturilor – Editura Albatros – București 1984</li> <li>- xxx – das grosse lexicon, Prunell &amp; Sons Ltd. Paulton (Bristol), Great Britain, 1974</li> </ul>			

**6. 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 al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, 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 masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.</li> </ul>
---


**7. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	30%
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	20%
Standard minim de performanță			
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> </ul>			

a programelor de studii

- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la seminarii

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19 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	