

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Istorie și Geografie
Departamentul	Geografie
Domeniul de studii	Geografie
Ciclul de studii	Licență, ID
Programul de studii	Geografie

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>		
Coordonator de disciplină / Titularul activităților de curs	Doctorand Ciubotaru Mihai		
Tutore / Titularul activităților de tutorat / activități aplicative asistate	Doctorand Ciubotaru Mihai		
Anul de studiu	I	Semestrul	2
Tipul de evaluare	Colocviu		
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		DC
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DO

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

I Totalul de ore de activități didactice pe semestru din planul de învățământ	14	AT	4	TC	10	AA	-
---	----	----	---	----	----	----	---

II Distribuția fondului de timp pe semestru :	ore
II a) Studiu după manualul ID	2
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	2
II c) Pregătire teme, laboratoare, referate, portofolii și eseuri	4
III Examinări	3
IV Alte activități:	-

Total ore pe semestru (I+IIa+IIb+IIc+III+IV)	25
Numărul de credite	1

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

Curriculum	•
Competențe	•

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

Activitate de autoinstruire	•	
Desfășurare aplicații	AT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• Resurse materiale: saltele, ,manusi box, palmare, corzi, aparatura specifica sala de fitness, mingi (fotbal, volei, oină, medicinale etc.) bănci de gimnastică, benzi elastice, fluier, cronometru, porți, fileu, etc</li> <li>• Baza materială: Complex natație.Teren sport. Sala de sport. Vestiare, grup sanitar</li> </ul>
	TC	• Studiu invidiual
	AA	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</li> <li>2. Definirea principalelor concepte specifice domeniului, utilizarea lor și a terminologiei de specialitate în situații multiple.</li> <li>3. Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte,</li> </ol>
-------------------------	---

	<p>situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</p> <p>4. Explicarea conceptuală a situațiilor de comunicare și a problemelor de specialitate din domeniu.</p> <p>5. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată.</p> <p>6. Aplicarea principiilor deontologice și a normelor etice care stau la baza organizării și funcționării activităților specifice domeniului de specialitate, descrierea modului de organizare a profesiei și a valorilor acesteia.</p> <p>7. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii.</p> <p>8. Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu.</p> <p>9. Elaborarea unor proiecte de investigație și intervenție în domeniul de specialitate.</p>
Competențe transversale	<p>1. Aplicarea unor strategii și sisteme de acționare în vederea eficientizării activităților de educație fizică și sportivă pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</p> <p>2. Familiarizarea colectivului cu activitățile specifice muncii în echipă, distribuirea sarcinilor profesionale și executare responsabilă a acestora, având o atitudine etică față de grup, respect față de colectivitate și față de coordonatorul activității.</p> <p>3. Conștientizarea nevoii de dezvoltare personală continuă prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor învățate anterior în diferite situații date (întâlnite).</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> <li>Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale;</li> <li>Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete;</li> <li>Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;</li> <li>Cunoașterea mijloacelor de realizare a obiectivelor educației fizice în activitățile organizate în școală, tabere sau excursii;</li> <li>Angrenarea studenților în competiții sportive studențești pe ramuri de sport: baschet, fotbal, volei, tenis de câmp, atletism, tenis de masă, șah.</li> </ol>
Obiective specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare.</li> <li>Consolidarea deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târâre, ridicare și transport de greutate.</li> <li>Dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și coxofemorale.</li> <li>Asigurarea capacității de efort a organismului (sistemul cardio – respirator), corelarea actului respirator cu diferite tipuri de efort fizic.</li> <li>Învățarea mecanismului de revenire după efortul fizic.</li> </ol>

### 8. Conținuturi

Unități de învățare / Activități de autoinstruire (AI)	Nr. ore	Metode de predare/învățare	Recomandări
•			
Bibliografie			

Activități de tutorat (AT) și de evaluare pe parcurs (TC)	Nr. ore	Metode de predare/învățare	Recomandări
<b>AT</b> <b>Protecția muncii</b> <b>Atletism</b> 1. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de selecționare și folosirea structurilor de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică,	4 ore	Metode tradiționale: - metoda verbală  Metode complementare: - explicația - demonstrația	Exercițiile vor fi executate de către studenții considerați apti din punct de vedere medical

de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 2.Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare		- observația  Metode practice: -exersarea	
<b>TC</b> <b>Dezvoltarea calității motrice forță</b> - exerciții pentru dezvoltarea bratelor și picioarelor - exerciții pentru dezvoltarea abdomenului - exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui  Studentii scutiți din punct de vedere medical vor prelua diferite sarcini de organizare și desfășurarea unor acțiuni/activități astfel: - efectuarea de diferite sarcini organizatorice pentru buna desfășurare a orei și pentru evitarea eventualelor incidente - ținerea evidenței unui grup de studenți (număr repetări, distanțe parcurse) - acordarea ajutorului colegilor în vederea unei execuții corecte <b>Jocuri diverse</b> 1. Jocuri sub forma de ștafetă Exemplu: ”Cursa în zig zag” 2. Jocuri de gândire: Șah, Go (joc strategic chinezesc), Sudoku, etc. 3. Jocuri de cunoaștere a celorlalți: El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi 4. Jocuri de exprimare: Fă fraza cea mai lungă, Descrie un obiect printr-un singur cuvânt	10 ore	Metode tradiționale: -metoda verbală  Metode complementare: - explicația - demonstrația - observația  Metode practice: -exersarea	Studentii inapți din punct de vedere medical vor putea lua parte la activități, în limita posibilităților individuale.

**Bibliografie**

- 1.V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.
- 2.G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.
- 3.Pricop Gh. - Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5
4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.
5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus.
- 6.Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006,
- 7.Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014,
- 8.Grosu Bogdan-Marius - Fotbal –Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava 2013

**Bibliografie minimală**

1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.
2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
AI	•		

## Fișa disciplinei

AT	-Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate. -Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite. -Capacitatea de practicare independentă a celor însușite.	Proba practica -Trecerea probelor de motricitate -Atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat - Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive	50%  20%
TC	-Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță; - Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia. -Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.	- Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive	30%
AA	•		

Standard minim de performanță

**Standarde minime pentru nota 5:**

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50%;
- Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei.
- Atitudinea față de disciplină.

**Standarde minime pentru nota 10:**

- Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80%;
- Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu
- Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.
- Atitudinea față de disciplină.
- Participarea la competiții sportive, performanță motrică.

Data completării	Semnătura coordonatorului de disciplină	Semnătura tutorelui
<b>25.09.2020</b>	Doctorand Ciubotaru Mihai	Doctorand Ciubotaru Mihai

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>25.09.2020</b>	Lector univ. dr. Despina SAGHIN

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
<b>25.09.2020</b>	Profesor univ. dr. Florin PINTESCU