

## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>ISTORIE ȘI GEOGRAFIE</b>
Departamentul	<b>GEOGRAFIE</b>
Domeniul de studii	<b>GEOGRAFIE / GEOGRAFIA TURISMULUI</b>
Ciclul de studii	<b>LICENȚĂ</b>
Programul de studii/calificarea	<b>GEOGRAFIA TURISMULUI, IF</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică</b>				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Tatarcan Cătălin				
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				

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

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	9
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	23
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

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

Curriculum	
Competențe	

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

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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT1 - Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională; CT2 - Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie;

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

Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizarea dezvoltării armonioase, corectarea atitudinii corporale corelată cu activitățile desfășurate, prevenind astfel instalarea unor deficiențe atitudinale segmentare sau globale;</li> <li>2. Asigurarea tonicității și troficității optime ale tuturor grupelor musculare, acordându-se prioritate dezvoltării musculaturii trunchiului, membrilor superioare și inferioare la băieți, abdomenului și membrilor superioare la fete;</li> <li>3. Înzestrarea studenților cu cunoștințe și deprinderi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unui joc sportiv în scopul menținerii stării de sănătate, a capacității generale de efort și recreative;</li> </ol>
-----------------------------------	--

## 8. Conținuturi

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

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii și aspecte organizatorice	2	Conversația, explicația	
<b>Atletism</b> 1. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 2. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	4	Intuitive (observarea, demonstrația)  Practice (exersarea)	
<b>Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență</b> <i>Circuit 1 - pe perechi</i> 1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile; 2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap; 3. transportul partenerului în spate pe 10m; 4. pase în doi cu mingea medicinală; 5. roaba; 6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.	4	Intuitive (observarea, demonstrația)  Practice (exersarea)	
<i>Circuit 2</i> 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4. genuflexiuni	4	Intuitive (observarea, demonstrația) Practice (exersarea)	

## 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 angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

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

### **10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate.</li> <li>-Capacitatea studentului de a aplica în practică elementele însușite.</li> <li>-Capacitatea de practicare independentă a celor însușite.</li> <li>-Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță;</li> <li>- Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia.</li> <li>-Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proba practica</li> <li>-Trecerea probelor de motricitate</li> <li>-Atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat</li> <li>- Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50%</li> <li>20%</li> <li>30%</li> </ul>
Proiect			

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 titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>20.09.2022</b>		<b>Cătălin TATARCAN</b>

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>26.09.2022</b>	<b>Despina SAGHIN</b>
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
<b>26.09.2022</b>	<b>Florin PINTESCU</b>