

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Istorie, Geografie și Științe Sociale
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	Asist. univ.dr. Mihai Ciubotaru		
Tutore / Titularul activităților de tutorat / activități aplicative asistate	Asist. univ.dr. Mihai Ciubotaru		
Anul de studiu	I	Semestrul	2
Tipul de evaluare	Colocviu		
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară		DC
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DOb - obligatorie (impusă), DOp - opțională, DFc- facultativă		DOb

### 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 individual
	AA	•

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP- Aplica strategii didactice CP- Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CP- Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT - Competențe sociale și de comunicare CT- Competențe de autoconducere

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>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**

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
<p><b>AT</b></p> <p><b>Protecția muncii</b></p> <p><b>Atletism</b></p> <p>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.)</p> <p>2. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare</p>	4 ore	<p>Metode tradiționale: - metoda verbală</p> <p>Metode complementare: - explicația - demonstrația - observația</p> <p>Metode practice: - exersarea</p>	Exercițiile vor fi executate de către studenții considerați apți din punct de vedere medical
<p><b>TC</b></p> <p><b>Dezvoltarea calității motrice forță</b></p> <p>- exerciții pentru dezvoltarea bratelor și picioarelor - exerciții pentru dezvoltarea abdomenului - exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui</p> <p>Studenții scutiți din punct de vedere medical vor prelua diferite sarcini de organizare și desfășurarea unor acțiuni/activități astfel:</p> <p>- 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</p> <p><b>Jocuri diverse</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jocuri sub forma de ștafetă Exemplu: "Cursa în zig zag"</li> <li>Jocuri de gândire: Șah, Go (joc strategic chinezesc), Sudoku, etc.</li> <li>Jocuri de cunoaștere a celorlalți: El/Ea este, eu sunt, Autoprezentare, Vorbește despre colegii tăi</li> <li>Jocuri de exprimare: Fă fraza cea mai lungă, Descrie un obiect printr-un singur cuvânt</li> </ol>	10 ore	<p>Metode tradiționale: - metoda verbală</p> <p>Metode complementare: - explicația - demonstrația - observația</p> <p>Metode practice: - exersarea</p>	Studenții inapți din punct de vedere medical vor putea lua parte la activități, în limita posibilităților individuale.
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.</li> <li>G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.</li> <li>Pricop Gh. - Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 332 pagini, ISBN 978-606-31-0018-5</li> </ol>			

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	•		
AT	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacitatea de cunoaștere a conceptelor specifice domeniului Educației Fizice și Sportului.</li> <li>-Capacitatea studentului de a aplica strategii didactice</li> <li>-Capacitatea de a monitoriza progresele realizate în domeniul de specialitate</li> <li>- Capacitatea de a gestiona resursele utilizate în scopuri educaționale</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <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>	- Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive	30%
AA	•		
10.1. Standard minim de performanță evaluare la AI			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitățile de tutorat (AT)/activități aplicative (AA)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 50%;</li> <li>• Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu</li> <li>• Realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice.</li> </ul>			

Data completării	Semnătura coordonatorului de disciplină	Semnătura tutorelui
17.09.2025	Doctorand Ciubotaru Mihai	Doctorand Ciubotaru Mihai

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
18.09.2025	Conf. univ.dr.ing. Daniela Alexandra POPESCU

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>19.09.2025</b>	Lector univ.dr Despina SAGHIN
Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
<b>22.09.2025</b>	Prof.univ.dr. Florin PINTESCU