

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/calificarea	Geografie

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ				
Coordonator de disciplină / Titularul activităților de curs	Asist. dr. Mihai CIUBOTARU				
Tutore / Titularul activităților de tutorat / activități aplicative asistate	Asist. dr. Mihai CIUBOTARU				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	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 pe semestru al 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) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	-
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	-
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
III Examinări	1
IV Alte activități (precizați):	

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	Nu este cazul	
Desfășurare aplicații	AT	- Mod de organizare: frontal, grup, individual - 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 - Baza materială: Complex natație.Teren sport. Sala de sport. Vestiare, grup sanitar
	TC	•
	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	Înșușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
Obiective specifice	1. Să execute corect deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săritură, prindere, aruncare. 2. Consolidarea deprinderi motrice utilitar aplicative: cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, târâre, ridicare și transport de greutate. 3. Dezvoltarea mobilității generale cu accent pe cea a coloanei vertebrale și coxofemorale. 4. Asigurarea capacității de efort a organismului (sistemul cardio – respirator), corelarea actului respirator cu diferite tipuri de efort fizic. 5. Învățarea mecanismului de revenire după efortul fizic.

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
AT Protecția muncii Atletism - „scoala alergarii” - alergarea cu joc de glezna - alergarea cu genunchii sus - alergarea cu pendularea gambelor înapoi, înainte etc. - alergarea usoară cu accent pe coordonarea mișcării - pasul alergător lansat de accelerare - pasul alergător lansat de viteză - startul de sus - stafetele în formă de întreceri - pasul saltat - pasul sărit - stafete, întreceri, stafete aplicative etc.	2 oră	Metode tradiționale: -metoda verbală Metode complementare: - explicația - demonstrația - observația	Exercițiile vor fi executate de către studenții considerați apti din punct de vedere medical.
Gimnastica - Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și articulațiile coxo-femorale) - Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului) - Exerciții pentru formarea ținutei corecte Studenții 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	2 ore	Metode practice: -exersarea	Studenții inapți din punct de vedere medical vor putea lua parte la activități, în limita posibilităților individuale.

TC Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență <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. <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	10 ore	Studiu individual	
---	--------	-------------------	--

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. 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.
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
AI			
AT	- Capacitatea de cunoaștere a conceptelor specifice domeniului Educației Fizice și Sportului. - Cunoașterea activităților specifice: efort, concepere programe, activități motrice în ontogeneză, posibilități de petrecere a timpului liber. - Să genereze strategii didactice (metode, mijloace, materiale) accesibile diferitelor categorii de vârstă	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	- Observarea curentă a	

	de sportul de performanță; - Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia. -Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică.	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)

Participarea studenților la orele de educație fizică și sport, cu echipament și îndeplinirea sarcinilor de lucru - 80%;
-Înșușirea 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
17.09.2025	Doctorand Mihai CIUBOTARU	Doctorand Mihai CIUBOTARU

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

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
19.09.2025	Lector univ.dr Despina SAGHIN

Data aprobării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
22.09.2025	Prof.univ.dr. Florin PINTESCU