

## 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                                                        | EDUCAȚIE FIZICĂ                                                                                                    |           |   |                   |          |
| 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 | 1 | Tipul de evaluare | Colocviu |
| Regimul disciplinei                                                          | Categorica formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară |           |   |                   | DC       |
|                                                                              | Categorica de opționalitate a disciplinei:<br>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 |    | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                             | AA | <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CP- Aplica strategii didactice</li> <li>CP- Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate</li> <li>CP- Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT - Competențe sociale și de comunicare</li> <li>CT- Competențe de autoconducere</li> </ul>                                                                                               |

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. 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                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>AT</b><br><b>Protecția muncii</b><br><b>Atletism</b><br>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.)<br>2. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 ore   | Exerciții fizice           | Doar pentru cei declarați apti din punct de vedere medical |
| <b>TC</b><br><b>Dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență</b><br><i>Circuit 1 - pe perechi</i><br>1. culcat facial, sprijin pe brațe, flotări, partenerul execută sărituri pe ambele picioare peste el, se schimbă rolurile;<br>2. câte doi spate în spate, transmiterea mingii printre picioare și peste cap;<br>3. transportul partenerului în spate pe 10m;<br>4. pase în doi cu mingea medicinală;<br>5. roaba;<br>6. câte doi spate, apucat reciproc la nivelul coatelor, unul se apleacă, celălalt se ridică și coboară picioarele de 5 ori.<br><i>Circuit 2</i><br>1. ridicări de trunchi din culcat<br>2. ridicări de trunchi din culcat facial<br>3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat<br>4. genuflexiuni                                                                                                                                            | 10 ore  | Exerciții fizice           |                                                            |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                            |                                                            |
| 1. V. Ene – jocuri de mișcare și recreative – Editura universității Dunărea de Jos din Galați, Galați, 1998.<br>2. G. Chiriță – Educație prin jocuri de mișcare, Editura Sport-Turism, București, 1983.<br>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<br>4. Pricop Gh. - Kinesiologie, Editura Universității "Ștefan cel Mare", Suceava.<br>5. Pricop Gh. - Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus.<br>6. Ghervan Petru - Jocuri pregătitoare pentru handbal, Editura Universității din Suceava, 2. 2006,<br>7. Ghervan Petru - Teoria educației fizice și sportului, Editura Universității din Suceava, 2014,<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -Capacitatea de a aplica strategii didactice, de a monitoriza progresele realizate în domeniul de specialitate și de a gestiona resursele utilizate în scopuri educaționale                                  | Proba practica<br>- Trecerea probelor de motricitate<br>- Atitudinea studenților față de disciplină, precum și progresul realizat<br>- Observarea curentă a studenților și înregistrarea datelor obținute în urma probelor de control sau participarea la competiții sportive | 50%<br><br>20%          |
| TC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -Atitudinea studentului față de educația fizică și de sportul de performanță;<br>- Progresul realizat de student și nivelul de dezvoltare fizică a acestuia.<br>-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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | •                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |
| 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       | Asist. univ. dr. Mihai Ciubotaru        | Asist. univ. dr. 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 |