

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Istorie, Geografie și Științe Sociale
Departamentul	Departamentul de Geografie
Domeniul de studii	Geografie
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Geografie - IF

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport (1)				
Titularul activităților de curs	Asist. univ. dr. Tatarcan Catalin				
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Tatarcan Catalin				
Anul de studiu	II	Semestrul	1	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია 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 a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator	-	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	
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II d) Tutoriat	
III Examinări	1
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	10
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	- Teren sintetic, sala de forță, bazin de înot, materiale didactice specifice domeniului
	Laborator	-
	Proiect	-

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

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică
-----------------------------------	--

	armonioasă și creșterea capacității motrice
Obiective specifice	• optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului; • perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive; • îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport; • dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor; • înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă; • formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitive, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare. • educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.

8. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATLETISM			
1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; 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 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE VITEZĂ			
1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.			
3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.			
ÎNOT			
1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Exerciții specifice însușirii procedurii crael și spate	2 ore		
3. Exerciții specifice însușirii procedurii crael și spate	2 ore		
4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore		
Sah (studenții scutiți medical)			
Bibliografie seminar			
[1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;			
[2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[3]- Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;			
[4]- Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			
Bibliografie minimală seminar			
[1] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[2] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	- 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	Evaluare pe parcurs	50%
		Colocviu	50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță - Însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei - Să conceapă și să descrie tipuri de activități motrice specifice EFS - Descrierea de ștafete, parcursuri, trasee motrice și jocuri de mișcare			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2025	Catalin Tatarcan	Catalin Tatarcan

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
18 septembrie 2025	Liviu Popescu

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
19.09.2025	Despina Saghin

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
22.09.2025	Florin Pintescu