

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării
Departamentul	Limba și literatura română și științele comunicării
Domeniul de studii	Comunicare și Relații Publice
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Comunicare și Relații Publice

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categorioa formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorioa de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs		Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar	28	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	20
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	22
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	
Competențe transversale	CT1 Își asumă responsabilitatea CT3 Lucrează în echipe

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Identifică și explică principiile fundamentale ale unui stil de viață sănătos. Recunoaște beneficiile activității fizice regulate. Identifică riscurile și măsurile de siguranță în activitatea sportivă. Înțelege rolul comunicării nonverbale în contextul sportiv.	Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.	Participă activ la jocuri și activități de grup, contribuind la atingerea obiectivelor comune, respectând reguli sportive. Acționează în spiritul fair play-ului, respectând adversarii și deciziile conducătorilor de joc.

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Materializarea finalităților sub toate aspectele concretizate în progresele individului în plan somatic, funcțional, cognitiv, motric, afectiv și social în funcție de cerința și evoluția societății.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie minimală recomandată			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Protecția muncii Calități motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare)	2	explicație, demonstrație, exercițiul	
GIMNASTICĂ 1. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale). 2. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului). Exerciții pentru formarea ținutei corecte. <i>Exerciții applicative.</i> <i>Elemente acrobatice cu caracter static și dinamic.</i>	6	demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață). Intuitive (observarea – metoda acvariului) Jocul de rol Învățarea experiențială Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea – metoda acvariului)	
DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE: FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1 - pe perechi 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.	6	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea)	
Circuit 2 1. ridicări de trunchi din culcat 2. ridicări de trunchi din culcat facial 3. flotări sau tracțiuni / menținere în atârnat 4. genuflexiuni – alergări în tempo uniform pe distanță de 400-800m pe teren plat și variat; – alergare în ritm variat; – alergare de durată în plutoane cu schimbarea conducătorului; – joc “Huștiuluc”, “Cine ține mingea mai mult”, 2 reprize a câte 5 minute cu pauză de 1 minut.	6		
NATAȚIE: 1. Sincronizarea lucrului brațelor cu al picioarelor. Învățarea respirației la două și trei vâsliri de brațe. 2. Startul, poziția la start și alunecarea pe sub apă. Sărituri în apă (poziția pe blocstart, intrarea în apă). Noțiuni de salvare de la înec, primul ajutor, scoaterea din bazin.	8		
Bibliografie minimală recomandată			
1. Pața O., (2014)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, vol 1., Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava (accesibil la Biblioteca USV). 2. Pața O., (2015)., Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii artistice și acrobatice, vol 2., Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava (accesibil la Biblioteca USV). 3. Rață E., (2014) Teoria și practica în sporturile de apă: înot” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava (accesibil la Biblioteca USV).			

23.09.2025	Asistent Daniela COSTIAN
Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.-9.2025	Lector univ. dr. Petru-Ioan MARIAN-ARNAT
Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
23.-9.2025	Prof. univ dr. Claudia COSTIN
Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.09.2025	Prof. univ dr. Daniela-Viorica PETROȘEL