

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării
Departamentul	Limba și Literatura Română și Științele Comunicării
Domeniul de studii	Științe ale comunicării
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Media digitală

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DOB - obligatorie (impusă), DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	-	Curs	-	Seminar	-	Laborator/Lucrări practice	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	-	Seminar	3	Laborator/Lucrări practice	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	6
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	8
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	50
Numărul de credite	2

### 4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Dezvoltarea armonioasă a organismului și îmbunătățirea stării de sănătate prin participarea activă la activitățile motrice. Cunoașterea principiilor fundamentale ale educației fizice și sportului și a rolului acestora în formarea unei vieți sănătoase.
-------------------------	--

	Asimilarea și aplicarea corectă a tehnicilor de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și alte discipline specifice. Însușirea mijloacelor de evaluare a capacității motrice și de planificare a antrenamentului personal.
Competențe transversale	CT2. Aplicarea tehnicilor de interrelaționare în cadrul unei echipe; amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/ rezolvării de conflicte individuale/ de grup, precum și gestionarea optimă a timpului

### 5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
descrierea conceptelor de bază ale educației fizice și sportului, a regulilor principale ale disciplinelor sportive abordate și a rolului activităților fizice asupra sănătății.	executarea corectă a exercițiilor și a tehnicilor specifice disciplinelor practicate; evaluarea propriei condiții fizice și stabilirea obiectivelor personale de antrenament.	implicarea activă și constantă în activități motrice; adoptarea unui stil de viață sănătos și respectarea normelor de securitate și fair-play.

### 6. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea conceptelor de bază din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice.
-----------------------------------	---

### 7. Conținuturi

Aplicații (seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedurii craul	10 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea)	Bibliografie 11 (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
ÎNOT Exerciții specifice însușirii procedurii spate	10 ore	Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea, demonstrația)	
ÎNOT Programe de exerciții și jocuri executate în apă	10 ore	Metode practice (exersarea)	
ATLETISM 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.) 2. Structuri de exerciții care să cuprindă repetarea continuă a elementelor din școala alergării și săriturii <b>ALERGAREA DE VITEZĂ</b> 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea	2 ore          2 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 3,4,6,8,9,10 (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)

<p>accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.</p> <p>2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.</p> <p>3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.</p>	2 ore		
<p><b>GIMNASTICA DE BAZĂ</b></p> <p>1. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale)</p> <p>2. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)</p> <p>3. Exerciții pentru formarea ținutei corecte.</p> <p>Șah – scutiții medical</p>	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>	<p>Metode verbale (conversația, explicația, descrierea)</p> <p>Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea, demonstrația)</p> <p>Metode practice (exersarea)</p>	
<b>Bibliografie minimală recomandată</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghervan, Petru – Handbal. Teorie, metodică și practică. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2006. ISBN-10 973-666-195-4, ISBN-13 978-973-666-195-2annals-febs.usv.ro.</li> <li>2. Leuciuc, Florin-Valentin – Aprofundare într-o ramură sportivă: Handbal. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2012. ISBN 978-973-666-385-7.</li> <li>3. Leuciuc, Florin-Valentin – Metode și tehnici de tonifiere musculară. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2020. ISBN 978-973-666-639-1annals-febs.usv.ro.</li> <li>4. Leuciuc, Florin-Valentin – Culturism. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-588-2annals-febs.usv.ro.</li> <li>5. Grosu, Bogdan-Marius – Fotbal – fundamente științifice (ediția a II-a revizuită). Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-567-7</li> <li>6. Ghervan, Petru – Teoria educației fizice și sportului. USV, 2014. ISBN 978-973-666-429-8</li> <li>7. Lazăr, Andreea-Gabriela – Lecția de educație fizică în învățământul superior. Îndrumar metodic, 3 vol., USV, 2019. ISBN set 978-973-666-624-7</li> <li>8. Boroga L. – Calități motrice combinate, Editura Sport – Turism, București, 1995</li> <li>9. Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;</li> <li>10. Dumitru, G., Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997;</li> <li>11. Drăgan, I., Cultura fizică și sănătatea, Editura Medicală, București, 1971.</li> <li>12. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;</li> <li>13. Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;</li> <li>14. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;</li> <li>15. Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013</li> </ol>			

## 8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Aplicație (seminar)	-parcurgera alergării de viteză pe 50m - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	<b>Evaluare pe parcurs</b>  <b>Proba practică</b>	50%  50%

	<p>Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 70%;</li> <li>- alergare de viteză pe 50 m contra-cronometru maxim 12 secunde;</li> <li>- plutire cu înaintare pe apă minim 15 m (cu materiale ajutătoare);</li> <li>- enumerarea etapelor de învățare a alergării de viteză (scutitii medical);</li> <li>- prezentarea regulamentului în cadrul jocului de sah (scutitii medical).</li> </ul> <p>Standard maxim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%;</li> <li>- Alergare de viteză pe distanța de 50m contra-cronometru, conform baremului prezentat la ora;</li> <li>- Înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m</li> </ul>		
--	---	--	--

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
23.09.2025	Cadu didactic asociat Silviu CASANDRA	Cadru didactic asociat Silviu CASANDRA

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.09.2025	Conf. univ dr Evelima Mezalina GRAUR

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
23.09.2025	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