

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Facultatea	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Departamentul	Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării
Domeniul de studii	Limba și Literatura Română și Științele Comunicării
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Cinematografie, fotografie, media (Comunicare audiovizuală: scenaristică, publicitate-media, filmologie)

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		Educație fizică (I)			
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Verificare
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorizația 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		Curs		Seminar	1	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ		Curs		Seminar	14	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	8
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	11
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	25
Numărul de credite	1

### 4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	
Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe

### 5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul cunoaște principiile fundamentale ale activității fizice și legătura acestora cu menținerea sănătății fizice și mentale, esențială pentru performanța creativă.	Studentul/absolventul adoptă rutine de mișcare menite să prevină epuizarea profesională, să îmbunătățească postura și să susțină starea de bine necesară în munca audiovizuală.	Studentul/absolventul integrează în mod autonom activități fizice în viața personală și profesională, menținând echilibrul psiho-somatic și reziliența creativă.

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

Obiectivul general al disciplinei	Scopul disciplinei - formarea și dezvoltarea aptitudinilor motrice, dezvoltarea armonioasă a organismului și consolidarea stării de sănătate a studenților. Totodată se urmărește însușirea cunoștințelor de bază referitoare la rolul educației fizice și sportului în societate, la normele de comportament în timpul activităților fizice și la importanța menținerii unei vieți active pe termen lung.
-----------------------------------	---

--	--

## 7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Lecția 1</b>  1. Protecția muncii și prezentarea măsurilor ce trebuie respectate în timpul desfășurării lecției de educație fizică - atât pe teren sintetic, sală de forță, cât și la bazin <i>ATLETISM – activitate la teren sintetic</i> 2. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: 3. Școala alergării; 4. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)	2	Metode verbale (explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) Metode practice (exersarea)	
<b>Lecția 2</b>  1. Încălzirea studenților privind lucrul corect la aparate Descrierea aparatelor și demonstrarea corectă a exercițiilor 2. Prezentarea efectelor exercițiilor fizice asupra grupelor musculare implicate 3. Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare și inferioare prin lucru la aparate din sala de forță	2		
<b>Lecția 3</b> 1. Dezvoltarea forței segmentare – abdomen, spate, piept prin lucru la aparate din sala de forță	2		
<b>Lecția 4</b> <i>Dezvoltarea forței segmentare – activitate la teren sintetic</i> <b>Circuit 1</b> 1. ridicări de trunchi din culcat facial; 2. ridicări de trunchi din culcat dorsal; 3. tracțiuni pe banca de gimnastică; 4. genuflexiuni cu saritura; 5. sarituri la coarda pe loc și în deplasare; 6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanță de 10m; <b>Circuit 2</b> 1. sărituri la coardă pe ambele picioare 10m; 2. flotări cu sprijin pe bancă; 3. sărituri pe ambele picioare din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor întinse lateral; 4. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică; 5. alergare în zig-zag pe distanța de 15 m; <b>Circuit 3</b> 1. alergare cu spatele pe distanța de 15m; 2. sărituri în deplasare pe banca de gimnastică; 3. alergare în zig/zag pe distanța de 10m; 4. sărituri de pe un picior pe altul în cercuri; 5. mers în ghemuit pe distanța de 10m. 6. genuflexiuni – 10 repetări.	2	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) Metode practice (exersarea)	
<b>Lecția 5</b> 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă 3. Exerciții pentru învățarea stilului de înot crawl	2		
<b>Lecția 6</b> 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) 3. Înot crawl	2	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația)	
<b>Lecția 7</b> 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă	2		

3.	Înot craul	(observarea, demonstrația) Metode practice (exersarea)	
<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-fefs.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-fefs.usv.ro.</li> <li>4. Leuciuc, Florin-Valentin – Culturism. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-588-2annals-fefs.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
Curs			
Seminar	<p>- performanța obținută în urma numărului de repetări contra-cronometru în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni), conform baremului de notare anuntat.</p> <p>- înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m</p> <p>Standard minim de performanță</p> <p>- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 70%;- un numar de repetari minim cazul forței segmentare (flotări-10, abdomene-10, genoflexiuni-10, spate-10);</p> <p>- plutire cu înaintare pe apa minim 15 m (cu materiale ajutătoare);</p> <p>- enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism (scutitii medical);</p> <p>- enumerarea deprinderilor si calitatilor motrice (scutitii medical);</p> <p>- prezentarea regulamentului in cadrul jocului de sah (scutitii medical).</p> <p>Standard maxim de performanță</p>	Colocviu	<p>50 %</p> <p>50 %</p>

	- participarea studenților la orele de educație fizică și sport - 80%; - proba de forță– abdomen, flotari, genoflexiuni – contra-cronometru în 30” - Înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m		
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
23.09.2025		AS. Costian Daniela

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
23.09.2025	Lector univ. dr. Ioana MITITELU

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