

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU</b>				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei				DSI
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
Regimul disciplinei	Categoría de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	6
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	2
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	84

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	14
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice</li> <li>-bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>-punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>-dezvoltarea personalității</li> </ul>

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoprojector, planșe, chinograme, imagini</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.</li> </ul>
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>2. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>3. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>4. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>5. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>6. C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ol>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>
Competențe cognitive	<p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirea conceptelor de bază;</li> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei.</li> </ul> <p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea de conexiuni între rezultatele cunoașterii;</li> <li>- argumentarea enunțurilor;</li> <li>- analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;</li> <li>- demonstrarea, organizarea și planificarea.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde;</li> <li>- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina;</li> <li>- capacitatea de a avea un comportament etic;</li> <li>- capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea;</li> <li>- abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	îmbogățirea bagajului de mijloace în vederea învățării și consolidării acțiunilor individuale și colective din jocul de fotbal, a succesiunii metodice a acestora în vederea aplicării lor corecte în procesul de instruire;
	Curs
	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la elementele și procedeele tehnice și tactice din jocul de fotbal, momentele fundamentale și aspecte

Obiectivele specifice		legate de utilizarea fotbalului ca mijloc al educației fizice la nivel liceal
	Seminar	
	Laborator	formarea profilului de demonstrant al principalelor acțiuni individuale și colective la nivelul cerințelor modelului final de joc;  dobândirea capacității de organizare a competițiilor de fotbal la nivel școlar și local;  însușirea modalităților de stimulare, de autoorganizare a elevilor în cadrul activităților sportive independente;
	Proiect	angrenarea studenților în competiții sportive studențești.

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Bazele predării fotbalului în școală (2 ore)	(2 ore)	Verbale	
2. Fotbalul în învățământul liceal: obiective, conținut, etapizare. (2 ore)	(2 ore)	(expunerea, explicația, conversația)	
3. Organizarea activității fotbalistice școlare în liceu (2 ore)	(2 ore)		
4. Tehnica – definiție, conținut, caracteristici și tendințe; (2 ore)	(2 ore)		
5. Sistematizarea tehnicii și descrierea elementelor și procedeele tehnice (2 ore)	(2 ore)		
6. Noțiuni de metodică a învățării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal (2 ore)	(2 ore)		
7. Tactica jocului: definiție, caracteristici, sistematizare și elemente constitutive ale factorului tactic; (2 ore)	(2 ore)		
8. Sistematizarea tacticii și descrierea elementelor tactice (2 ore)	(2 ore)		
9. Selecția și formarea unei reprezentative școlare la nivel de liceu (2 ore)	(2 ore)		

10. Indicații metodice privind pregătirea unei reprezentative școlare liceale (2 ore)	(2 ore)		
11. Modele de sisteme competiționale specifice activității fotbalistice la nivel de liceu (2 ore)	(2 ore)		
12. Modele de eșalonari a mijloacelor de învățare specifice jocului de fotbal în liceu (4 ore)	(4 ore)		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demian I. Marius – „Curs de fotbal”, Ed. Univ. de Vest „Vasile Goldiș”, Arad, 1998.</li> <li>2. Ion V. Ionescu – „Football – Tehnica și tactica jocului”, Ed. Helicon, Timișoara, 1995</li> <li>3. Constantinescu D. – “Fotbal. Curs de bază. Tehnica și tactica jocului”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași, 1995</li> <li>4. Bârsan M. – “Fotbal. Probleme generale. Tehnica jocului”, Buc. 1980</li> <li>5. Șiclovan I. – “Fotbal la copii”, Ed. Stadion, Buc, 1971</li> <li>6. Roșculeț N. – “Fotbal. Probleme de joc și antrenament”, Ed. UCFS, Buc, 1966</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motroc I., Motroc F. – “Fotbalul la copii și juniori”, Ed. Didactică și Ped., Buc., 1996</li> <li>2. Voica I. – “Lecții de fotbal”, Ed. Stadion, Buc, 1974</li> <li>3. Apolzan Dan – „Fotbal 2010” – Federația Română de Fotbal, 2000</li> <li>4. Cernăianu C. – „Fotbal – Manualul antrenorului profesionist”, Ed. Rotech Pro, București, 2000</li> </ol>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>LECȚIA 1</b>	2 ore	intuitive	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în atac</li> <li>2. Complexe tehnico-tactice cu finalizare</li> <li>3. Joc 3X3 într-un spațiu limitat. Joc cu temă: din două atingeri (preluare-pasă)</li> <li>4. Joc bilateral</li> </ol>	2 ore	(observarea, demonstrația), practice(exersarea),	
<b>LECȚIA 2</b>	2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolidarea diferitelor procedee tehnice utilizate în apărare</li> <li>2. Jocuri cu număr redus de jucători pentru deposedări și interceptii</li> <li>3. Joc bilateral</li> </ol>	2 ore		
<b>LECȚIA 3</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în atac (demarcajul, pătrunderea, depășirea individuală)</li> <li>2. Complexe tehnico-tactice cu finalizare</li> </ol>			

3. Joc bilateral <b>LECȚIA 4</b>	2 ore		
1. Consolidarea acțiunilor tactice individuale utilizate în apărare (marcajul adversarului cu și fără minge, interceptia, tatonarea)			
2. Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive			
3. Joc bilateral <b>LECȚIA 5</b>	2 ore		
1. Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în atac (pasa, „un-doi”-ul, încrucișarea, schimbul de locuri, interferența zonelor)			
2. Complexe tehnico-tactice cu finalizare			
3. Joc bilateral <b>LECȚIA 6</b>	2 ore		
1. Consolidarea acțiunilor tactice colective utilizate în apărare (marcajul multiplu, dublajul, schimbul de adversari)			
2. Jocuri cu număr redus de jucători având sarcini defensive			
3. Joc bilateral <b>LECȚIA 7</b>	2 ore		
1. Consolidarea principalelor acțiuni tactice în atac și apărare specifice sistemului de joc pe teren redus 5+1			
2. Joc bilateral			
<b>Bibliografie</b>			
1. Motroc I., Motroc F. – “Fotbalul la copii și juniori”, Ed. Didactică și Ped., Buc., 1996			
2. Voica I. – “Leții de fotbal”, Ed. Stadion, Buc, 1974			
3. Apolzan Dan – „Fotbal 2010” – Federația Română de Fotbal, 2000			
4. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. GROSU Bogdan-Marius, METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU - îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014			
2. Cernăianu C. – „Fotbal – Manualul antrenorului profesionist”, Ed. Rotech Pro, București, 2000			

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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
Curs		- examen oral sau scris	60%
Lucrări practice		- activități aplicative: lucrări practice - complex tehnico-tactic - joc bilateral	30%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat/eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive)	10%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>ACTIVITĂȚI INDOOR ȘI OUTDOOR</b>				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	II	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	



II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	12
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	29
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
II d) Tutoriat	
III Examinări	4
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	59
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

#### 4. **Precondiții** (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice optime</li> <li>-bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>-punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>-dezvoltarea personalității</li> </ul>

#### 5. **Condiții** (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: saltele, aparatura specifica sala de fitness</li> </ul>
	Proiect	•

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>7. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>8. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</p> <p>9. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>10. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>11. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p>12. C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>
Competențe cognitive	<p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirea conceptelor de bază;</li> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei.</li> </ul> <p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea de conexiuni între rezultatele cunoașterii;</li> <li>- argumentarea enunțurilor;</li> <li>- analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;</li> <li>- demonstrarea, organizarea și planificarea.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde;</li> <li>- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina;</li> <li>- capacitatea de a avea un comportament etic;</li> <li>- capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea;</li> <li>- abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul</li> </ul>
-----------------------------------	--

		<p>predării;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului,</li> </ul> <p>codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</p> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> <li>- formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;</li> </ul>
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 14 ore</b>	14	Verbale	
Aspecte definitorii ale activităților indoor și outdoor... 2 ore	2	(expunere a,	
Efortul fizic în activitățile indoor și outdoor ... 2 ore	2	explicația,	
Tipologia activităților indoor și outdoor ... 4 ore	4	conversații),	
Activități motrice pentru persoanele cu dizabilități. Conceperea programelor de activități motrice de timp liber ... 2 ore	2		
Caracterul sportiv al activităților indoor și outdoor ... 2 ore	2		
Antreprenoriat în activitățile indoor și outdoor ... 2 ore	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998</li> <li>4. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.</li> <li>5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>7. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>4. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>5. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Lucrări practice = 14 ore</b>	14	Verbale	
Condiții generale. Joc sportiv. Evaluare inițială... 2 ore	2	(expunerea, explicația, conversația),	
Activități indoor (joc sportiv – volei, baschet, handbal; fitness) ... 8 ore	8		
Activități outdoor (fotbal, alergare, jogging). Evaluare finală ... 4 ore	4		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998</li> <li>4. Dragomir, P., Scarlat, E., Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004.</li> <li>5. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>7. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>8. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu T., Teoria educației fizice și sportului, Editura fundației „Dunărea de Jos” din Galați, 2001</li> <li>2. Chirazi, M., Culturism. Îndrumar metodic, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași, 1997</li> <li>3. Leuciuc F.V., Activități de loisir, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2015</li> <li>4. Leuciuc F.V., Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>5. Leuciuc F.V., Fitness și agrement, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> <li>6. Leuciuc F.V., Activități indoor și outdoor, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015</li> </ol>			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, 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
Curs		- examen oral sau scris	-
Lucrări practice		- colocviu individual	50%
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat/eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive)	50%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2016		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ IN ACTIVITĂȚI CORPORALE</b>				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Rață Elena				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Rață Elena				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	1	Seminar	2	Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	28	Lucrări practice		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
II d) Tutoriat	
III Examinări	5
IV Alte activități (precizați):	83

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	78
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria și metodică educației fizice</li> </ul>
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>lucrul în echipă</li> <li>punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>capacitate de documentare, sistematizare, selecționare,</li> <li>capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.</li> </ul>

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>mod de organizare: frontal</li> <li>resurse materiale: videoproiector</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>resurse materiale: cronometru, calculator, etc.</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

#### 6. Competențe specifice acumulate



Competențe profesionale	<p>C1 Introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului EFS</p> <p>C2 Înțelegerea mecanismelor cunoașterii științifice, modul de construcție al teoriilor științifice în domeniul EFS și cunoașterea strategiilor de cercetare științifică aplicativă.</p> <p>C3 Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit studentului să se orienteze în domeniul cercetării</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică profesională;</p> <p>CT2 Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată</p> <p>CT3 Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul EFS.</p>
Competențe cognitive	<p><b>. Cognitive</b> (<i>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice cercetării științifice;</li> <li>• Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea cercetării științifice;</li> <li>• Utilizarea cunoștințelor interdisciplinare în abordarea cercetării științifice domeniului;</li> <li>• Familiarizarea cu limbajul folosit la disciplina Cercetare științifică aplicativă a activităților corporale în domeniul educației fizice și sportului și a programului de studiu;</li> <li>• Obișnuința de a se informa permanent și de a participa la cercuri științifice studențești la nivel de facultate;</li> </ul> <p>Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea întocmirii și susținerii referatelor și a comunicărilor științifice în baza cercetării în domeniu;</li> <li>• Capacitatea întocmirii și susținerii lucrării de disertație în domeniu;</li> <li>• Respectarea deontologiei cercetării.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă a metodelor și tehnicilor de cercetare în domeniu; Participarea la diverse activități de cercetare de tip: Cercuri științifice studențești, Conferințe naționale și internaționale, etc.;</li> <li>• Abilitatea de a colabora cu colegi din țară și din străinătate pe anumite teme de cercetare din domeniu;</li> <li>• Autoevaluarea</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	- cunoașterea noțiunilor specifice de bază ale cercetării științifice aplicativă a activităților corporale;
-----------------------------------	---

		<p>- explicarea și interpretarea ideilor principale, proceselor de bază și a conținutului teoretic și practic al disciplinei;</p> <p>- alcătuirea unei lucrări științifice din domeniu și elaborarea lucrării de disertație.</p>
Obiectivele specifice	Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului activităților fizice</li> <li>- înțelegerea noțiunilor de bază privind cercetarea științifică aplicativă a activităților corporale din domeniul nostru de activitate</li> <li>- înțelegerea motricității, activității fizice ca sistem cu origine și determinare complexă hio-psiho-socială și obiect de studiu specific în cercetarea științifică</li> </ul>
	Seminar	<p>- dobândirea cunoștințelor generale necesare folosirii unor metode moderne de documentare, asimilării unor noțiuni teoretice aplicabile în cercetare și a unor norme sau reguli necesare punerii în valoare a rezultatelor cercetării.</p> <p>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.</p>
	Laborator	
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 14ore</b>	14 ore	Prelegere participativă,	
1. Introducere în metodologia cercetării științifice în domeniul activităților corporale (1 ore)		dezbateră,	
2. Știința și caracteristicile acesteia (1 ore)	1	expunerea,	
3. Cercetarea – proces științific sistemic. Știința activităților corporale (1 ore)	1	exemplificarea,	
4. Metodele generale de cunoaștere (1 ore)	1	studiul de caz,	
5. Metodele de cercetare în domeniul activităților corporale (2 ore)	1	problematizarea.	
6. Măsurarea și evaluarea comportamentului motric (2 ore)	2		
7. Introducere în calculul statistic (2 ore)	2		
8. Studiul documentelor și utilizarea lor (2 ore)	2		

9. Redactarea lucrărilor științifice de disertație(1 ore)	1		
10. Deontologia cercetării științifice (1 ore)	1		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ANA GUGIUMAN, ECATERINA ZETU, LIDIA CODREANCA</b>, INTRODUCERE ÎN CERCETAREA PEDAGOGICĂ, ÎNDRUMAR PENTRU CADRELE DIDACTICE, CHIȘINĂU, EDITURA TEHNICĂ, 1993;</li> <li>2. <b>GHEORGHE POPA</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;</li> <li>3. <b>ADRIAN GAGEA</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 1999;</li> <li>4. <b>MARIAN NICULESCU</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIEI FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 2002.</li> <li>5. <b>ADRIAN GAGEA</b>, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003;</li> <li>6. <b>MIHAI EPURAN</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;</li> <li>7. <b>VIRGIL TUDOR</b>, MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005;</li> <li>8. <b>MARIN CHIRAZI</b>, METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, UNIVERSITATEA "Alexandru Ioan Cuza" IAȘI;</li> <li>9. <b>ENĂCHESCU, C.</b>, TRATAT DE METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE, ED. POLIROM , IAȘI, 2005</li> <li>10. <b>ȚIȚAN EMILIA, GHIȚĂ SIMONA, TRANDAȘ CRISTINA</b>, BAZELE STATISTICII, EDITURA METEORA PRESS, BUCUREȘTI;</li> <li>11. <b>RÎȘNEAC BORIS, DAN MILICI, ELENA RAȚĂ</b>, UTILIZAREA TEHNICII DE CALCUL ÎN EVALUAREA PEFORMANȚELOR SPORTIVE, 2005;</li> <li>12. <b>ROBERT K. YIN</b>, STUDIUL DE CAZ, SOCIOLOGIE .ANTROPOLOGIE, EDITURA POLIROM, 2005;</li> <li>13. <b>RAȚĂ ELENA, RÎȘNEAC BORIS, MILICI DAN</b>, PROGNOZAREA PREGĂTIRII PSIHOMOTRICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIVILOR PRIN APLICAREA MODELĂRII MATEMATICE, EDITURA CH.: VALINEX SA, CHIȘINĂU, 2007.</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>MIHAI EPURAN</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;</li> <li>2. <b>VIRGIL TUDOR</b>, MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005;</li> </ol> <b>ADRIAN GAGEA</b> , RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Seminar = 28 ore</b>	28 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare.	
1. Utilizarea calculatorului în educație fizică și sport. Introducere în calculul statistic. Rolul ipotezei în cercetare			
2. Metoda observației; Rolul măsurării în cercetare. Măsurarea în cercetare (teste, scări)	(2 ore)		
3. Măsurarea și evaluarea comportamentului motric	(4 ORE)		
4. Metoda experimentală; Întocmirea tabelelor și reprezentări grafice. Prezentarea datelor sub formă de tabele	(4 ORE)		
	(5ORE)		

5. Metoda anchetei; Calcularea valorilor centrale. Calculul indicilor de abatere	(5 ORE)		
6. Metoda studiului de caz. Metodologia particulară în educație fizică. Studiul activităților motrice. Semnificația diferenței între medii	(2 ORE)		
7. Redactarea lucrărilor științifice de disertație	(4 ore)		
8. Susținerea referatului științific și aplicarea calcului statistic la domeniul nostru de activitate	(2 ORE)		
<b>Bibliografie</b>			
14. <b>ANA GUGIUMAN, ECATERINA ZETU, LIDIA CODREANCA</b> , INTRODUCERE ÎN CERCETAREA PEDAGOGICĂ, ÎNDRUMAR PENTRU CADRELE DIDACTICE, CHIȘINĂU, EDITURA TEHNICĂ, 1993; 15. <b>GHEORGHE POPA</b> , METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999; 16. <b>ADRIAN GAGEA</b> , METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 1999; 17. <b>MARIAN NICULESCU</b> , METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIEI FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 2002. 18. <b>ADRIAN GAGEA</b> , RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003; 19. <b>MIHAI EPURAN</b> , METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005; 20. <b>VIRGIL TUDOR</b> , MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005; 21. <b>MARIN CHIRAZI</b> , METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, UNIVERSITATEA "Alexandru Ioan Cuza" IAȘI; 22. <b>ENĂCHESCU, C.</b> , TRATAT DE METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE, ED. POLIROM , IAȘI, 2005 23. <b>ȚIȚAN EMILIA, GHIȚĂ SIMONA, TRANDAȘ CRISTINA</b> , BAZELE STATISTICII, EDITURA METEORA PRESS, BUCUREȘTI; 24. <b>RÎȘNEAC BORIS, DAN MILICI, ELENA RAȚĂ</b> , UTILIZAREA TEHNICII DE CALCUL ÎN EVALUAREA PEFORMANȚELOR SPORTIVE, 2005; 25. <b>ROBERT K. YIN</b> , STUDIUL DE CAZ, SOCIOLOGIE .ANTROPOLOGIE, EDITURA POLIROM, 2005; 26. <b>RAȚĂ ELENA, RÎȘNEAC BORIS, MILICI DAN</b> , PROGNOZAREA PREGĂTIRII PSIHOMOTRICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIVILOR PRIN APLICAREA MODELĂRII MATEMATICE, EDITURA CH.: VALINEX SA, CHIȘINĂU, 2007.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
3. <b>MIHAI EPURAN</b> , METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005; 4. <b>VIRGIL TUDOR</b> , MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005; 5. <b>ADRIAN GAGEA</b> , RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, ciclul de master.

Disciplina CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ APLICATIVĂ A ACTIVITĂȚILOR CORPORALE oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea de cercetare. Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor cercetării științifice și instrumentalizarea lor în domeniul EFS de aplicare în viața practică și profesională.

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	60%
Seminar		- colocviu individual	40%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li><li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li><li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li><li>- participarea la activitățile de seminar și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li><li>- realizarea referatelor și a articolelor științifice.</li></ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>12.09.2016</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

27.09.2016	
------------	--

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>DOCUMENTARE ȘTIINȚIFICĂ</b>				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Rață Elena				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Rață Elena				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Categoría formativă a disciplinei					DSI

Regimul disciplinei	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare	
	Categoria de opționalitate a disciplinei:  DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)	DO

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Număr de ore pe săptămână	3	Curs		Seminar	3	Lucrări practice		Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs		Seminar	42	Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	55
Total ore pe semestru	100
Numărul de credite	4

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria și metodică educației fizice</li> </ul>
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>lucrul în echipă</li> <li>punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>capacitate de documentare, sistematizare, selecționare,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.</li> </ul>
--	--

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: cronometru, calculator</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului ȘSEF</p> <p>C2 Înțelegerea mecanismelor cunoașterii științifice, modul de construcție al teoriilor științifice în domeniul ȘSEF și cunoașterea strategiilor de cercetare științifică aplicativă.</p> <p>C3 Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit studentului să se orienteze în domeniul cercetării</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică profesională;</p> <p>CT2 Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată</p> <p>CT3 Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul ȘSEF.</p>
Competențe cognitive	<p><b>. Cognitive</b> (<i>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice cercetării științifice;</li> <li>• Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea cercetării științifice;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea cunoștințelor interdisciplinare în abordarea cercetării științifice domeniului;</li> <li>• Familiarizarea cu limbajul folosit la disciplina metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului și a programului de studiu;</li> <li>• Obișnuința de a se informa permanent și de a participa la cercuri științifice studențești la nivel de facultate;</li> </ul> <p>Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea întocmirii și susținerii referatelor și a comunicărilor științifice în baza cercetării în domeniu;</li> <li>• Capacitatea întocmirii și susținerii lucrării de disertație în domeniu;</li> <li>• Respectarea deontologiei cercetării.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă a metodelor și tehnicilor de cercetare în domeniu; Participarea la diverse activități de cercetare de tip: Cercuri științifice studențești, Conferințe naționale și internaționale, etc.;</li> <li>• Abilitatea de a colabora cu colegi din țară și din străinătate pe anumite teme de cercetare din domeniu;</li> <li>• Autoevaluarea</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea noțiunilor specifice de bază ale cercetării științifice;</li> <li>- explicarea și interpretarea ideilor principale, proceselor de bază și a conținutului teoretic și practic al disciplinei;</li> <li>- alcătuirea unei lucrări științifice din domeniu și elaborarea lucrării de disertație.</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	-
	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dobândirea cunoștințelor generale necesare folosirii unor metode moderne de documentare, asimilării unor noțiuni teoretice aplicabile în cercetare și a unor norme sau reguli necesare punerii în valoare a rezultatelor cercetării.</li> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.</li> </ul>
	Laborator	
	Proiect	

#### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
	42 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare.	
1. Introducere în studiul documentelor-metode de analiză	4		
2. Informatica documentară; tehnicile documentării	4		
3. Sisteme de informare	4		
4. Utilizarea sistemelor de informare	4		
5. Referințe bibliografice	4		
6. Etapele cercetării bibliografice	4		
7. Accesul la informație	4		
8. Biblioteca virtuală	4		
9. Terminologia științifică	4		
10. Metode de analiză prin studiul documentelor	4		
11. Concluziile documentării	2		
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ANA GUGIUMAN, ECATERINA ZETU, LIDIA CODREANCA</b>, INTRODUCERE ÎN CERCETAREA PEDAGOGICĂ, ÎNDRUMAR PENTRU CADRELE DIDACTICE, CHIȘINĂU, EDITURA TEHNICĂ, 1993;</li> <li>2. <b>GHEORGHE POPA</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;</li> <li>3. <b>ADRIAN GAGEA</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 1999;</li> <li>4. <b>MARIAN NICULESCU</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIEI FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 2002.</li> <li>5. <b>ADRIAN GAGEA</b>, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003;</li> <li>6. <b>MIHAI EPURAN</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;</li> <li>7. <b>MARIN CHIRAZI</b>, METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, UNIVERSITATEA "Alexandru Ioan Cuza" IAȘI;</li> <li>8. <b>ENĂCHESCU, C.</b>, TRATAT DE METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE, ED. POLIROM, IAȘI, 2005</li> <li>9. <b>ȚIȚAN EMILIA, GHIȚĂ SIMONA, TRANDAȘ CRISTINA</b>, BAZELE STATISTICII, EDITURA METEORA PRESS, BUCUREȘTI;</li> <li>10. <b>RÎȘNEAC BORIS, DAN MILICI, ELENA RAȚĂ</b>, UTILIZAREA TEHNICII DE CALCUL ÎN EVALUAREA PEFORMANȚELOR SPORTIVE, 2005;</li> </ol>			

Bibliografie minimală
<p>6. MIHAI EPURAN, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;</p> <p>7. ADRIAN GAGEA, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003</p>

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, ciclul de masterat.

Disciplina Documentare științifică oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea de cercetare. Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor cercetării științifice și instrumentalizarea lor în domeniul ȘSEF de aplicare în viața practică și profesională.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	
Seminar		- colocviu individual	60%
Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă - referat	40%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile de seminar și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea referatelor și a articolelor științifice.</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI EXTRACURRICULARĂ</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>METODICA VOLEIULUI ÎN LICEU</b>				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP

	Categoria de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)	DO
--	--	----

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	56

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	35
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>-capacități motrice generale</li> <li>-componentele condiției fizice optime</li> <li>-bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> </ul>

	<p>-punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</p> <p>-dezvoltarea personalității</p>
--	--

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi.</li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>11. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>12. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă.</p> <p>13. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>14. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>15. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p>16. C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</li> </ul>
Competențe cognitive	<p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirea conceptelor de bază;</li> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei.</li> </ul>

	<p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea de conexiuni între rezultatele cunoașterii;</li> <li>- argumentarea enunțurilor;</li> <li>- analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;</li> <li>- demonstrarea, organizarea și planificarea.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde;</li> <li>- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina;</li> <li>- capacitatea de a avea un comportament etic;</li> <li>- capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea;</li> <li>- abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față</li> </ul>

		de răspunderea formării oamenilor. 4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin: - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: - formarea capacității de a mânui aparatele ajutătoare și de a le depozita. ; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării.
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Curs teoretic = 28 ore</b>	28	Verbale	
1. Metodica instruirii în volei.....	ore 8	(expunerea, explicația, conversația),	
- orientări metodice generale.....	2 ore		
- principii de bază, cerințe metodice pentru învățare.....	2 ore.		
- stadiile instruirii în volei cale optimă în instruire.....	2 ore.		
- acțiunea de joc, celula de joc, alegerea și sistematizarea mijloacelor.....	2 ore		
2. Eșalonarea acțiunilor individuale și colective în procesul învățării.....	2 ore		
3. Operaționalizarea instruirii pentru stadiile de fixare-consolidare.....	2 ore		
4. Voleiul în lecția de educație fizică.....	4 ore		



- integrarea voleiului în documentele de planificare, modelele de joc preconizate pentru voleiul liceal.....2 ore	2 ore		
- cerințe pentru optimizarea instruirii, metode, procedee metodice, forme de organizare în lecție.....2 ore.	2 ore		
5. Tehnologia de alcătuire și aplicare a modelelor operaționale în lecțiile cu specific de volei.....2 ore	2 ore		
6. Voleiul la echipa reprezentativă a liceului.....2 ore - Modele de joc la nivelul echipelor reprezentative; - Metode, procedee și orientări metodice pentru instruirea echipelor reprezentative școlare.	4 ore		
7. Aspecte ale pregătirii fizice în volei. Model operațional pentru pregătirea echipei reprezentative.....4 ore	4 ore		
8. Activitatea competițională de volei în liceu. Aparat, instalații și materiale ajutoare, folosirea lor în predarea voleiului.....2 ore	2 ore		
9. Strategia concursului.....2 ore pregătirea și conducerea jocului; analiza jocului.	2 ore		
<b>Bibliografie</b>			
1. Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p. 2. Stroe S. & colab. – “Volei. Curs de bază”, IEFIS, Buc, 1987. 3. Iacob I. & colab. – “Volei. Caiet de lucrări practice”, Ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași 1997. 4. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc,1980. 4. Tărchilă N, Șerban M., - “Volei pentru juniori”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1975. 5. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Ghibu C. – “Minivolei”, Ed. Sport-Turism, Buc,1980. 2. Tărchilă N, Șerban M., - “Volei pentru juniori”, Ed. Sport-Turism, Buc, 1975. 3. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Volei Lucrări practice = 14 ore – Sem.3</b>	14 ore	intuitive	

<p>. Îmbunătățirea nivelului tehnico-tactic de practicare a jocului</p>			
<p>Însușirea corectă a următorului bagaj de acțiuni individuale.....4 ore</p>	4 ore	<p>(observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ridicarea pentru atac, cu traiectorie întinsă peste o zonă (din Z<sub>2</sub> în Z<sub>4</sub>);</li> <li>➤ Atac pe direcția elanului și atac întors, blocaj individual și colectiv de 2 și 3 jucători;</li> <li>➤ Serviciu de sus din față și preluare din serviciu cu 2 mâini de jos și de sus;</li> <li>➤ Preluarea din atac cu două mâini de jos prin amortizare;</li> <li>➤ Preluarea din plonjon pe spate și lateral.</li> </ul>			
<p>Însușirea acțiunilor tactice colective la primirea și la efectuarea serviciului.....2 ore</p>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Așezarea la efectuarea serviciului jucătorii din linia I la fileu, pregătiți pentru acțiunile de blocaj colectiv, cei din linia a doua, în arc de cerc cu zona 6 retras;</li> <li>➤ Așezarea la primirea serviciului în 4 jucători dispuși pe două linii paralele, înapoia liniei de 3 m. a terenului.</li> </ul>			
<p>Însușirea acțiunilor tactice colective în atac.....2 ore</p>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Combinații în atac cu pase în urcare și întinse;</li> <li>➤ Acțiuni de dublare și plasament în atac pe zone.</li> </ul> <p>Însușirea acțiunilor tactice colective în apărare.....2 ore</p>	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acțiuni colective pentru jucătorii din linia a 2-a cu integrare în sistemul de apărare cu zona 6 retras;</li> <li>➤ Acțiuni colective pentru jucătorii din linia I, blocaj colectiv și dublarea blocajului.</li> </ul> <p>Însușirea modelului de joc pentru avansați-performanță (model final de joc, 6x6 pe teren normal), cu indicatorii enunțați mai sus pentru cele 2 faze ale jocului.....2 ore.</p>	2 ore		

<p>2. Însușirea de cunoștințe teoretico-metodice (sarcină permanentă)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Îmbunătățirea capacității de a conduce și îndruma consolidarea și perfecționarea acțiunilor individuale într-o ordine metodică logică, cursivă și eficientă;</li> <li>➤ Îmbunătățirea capacității de a fi un bun organizator al competițiilor școlare și conducător al echipelor (antrenor);</li> <li>➤ Aplicarea regulamentului de joc, cu mici derogări în jocurile pregătitoare cu temă și cu aplicare a regulilor stricte în competiții.</li> </ul> <p>Probe și norme de control pentru verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor practice.....2 ore.</p>	2 ore		
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tărchilă N, Șerban M., - "Volei pentru juniori", Ed. Sport-Turism, Buc, 1975.</li> <li>2. Ghibu C. – "Minivolei", Ed. Sport-Turism, Buc,1980.</li> <li>3. Stroie S. &amp; colab. – "Volei. Curs de bază", IEFS, Buc, 1987.</li> <li>4. Iacob I. &amp; colab. – "Volei. Caiet de lucrări practice", Ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași 1997.</li> <li>5. F. Grapă, D. Mârza – "Volei în învățământ", Ed. Plumb, Bacău, 1998.</li> <li>6. A. Păcuraru, I. Iacob și colab. – „Manualul profesorului de volei” – Ed. Helios, Iași 2000.</li> <li>7. Păcuraru A. – „Volei” – Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2002.</li> <li>8. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.</li> <li>9. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010.</li> </ol>			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghibu C. – "Minivolei", Ed. Sport-Turism, Buc,1980.</li> <li>2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010.</li> <li>3. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004.</li> </ol>			

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

<p>Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic în ceea ce privește predarea jocului de volei, înarmând viitorul specialist cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința conducerii unui proces didactic bazat pe respectarea principiilor metodice, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura predarea acestei discipline la un nivel mediu, îmbinând patru compartimente importante ale disciplinei: tehnic, metodic, tactic și de regulament.</p>

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral	50%
Lucrări practice		- colocviu individual	40%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă - proiect didactic	10%
Standard minim de performanță			
<p><b>Standarde minime pentru nota 5:</b></p> <p>-progresul individual, frecvența la lucrările practice și atitudinea față de disciplină, însușirea parțială a programei din punct de vedere metodic, teoretic și practic.</p> <p>Participare la 80 % lucrări practice și promovarea colocviului și examenului cu minim nota 5.</p>			
<p><b>Standarde minime pentru nota 10:</b></p> <p>- participare la 80 % lucrări practice, predarea proiectului didactic cu sistemele de acționare corect descrise, performanța motrică, nivelul însușirii programei din punct de vedere metodic, teoretic și practic, atitudinea față de disciplină.</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

## **PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI**

### **1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

## 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		CERCETARE APLICATĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
Titularul activităților de curs			Conf. univ. dr. Rață Elena					
Titularul activităților de seminar			Conf. univ. dr. Rață Elena					
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare		Examen		
Regimul disciplinei		Categoria formativă a disciplinei						DSI
		DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare						
Regimul disciplinei		Categorii de opționalitate a disciplinei:						DO
		DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)						

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Număr de ore pe săptămână	4	Curs		Seminar	4	Lucrări practice		Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs		Seminar	56	Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	50
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	55
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	155
Total ore pe semestru	200
Numărul de credite	8

#### 4. **Precondiții** (acolo unde este cazul)

Curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria și metodică educației fizice</li> </ul>
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>lucrul în echipă</li> <li>punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>capacitate de documentare, sistematizare, selecționare,</li> <li>capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.</li> </ul>

#### 5. **Condiții** (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>resurse materiale: cronometru, calculator, etc.</li> </ul>
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

#### 6. **Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>C1 Introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului ȘSEF</p> <p>C2 Înțelegerea mecanismelor cunoașterii științifice, modul de construcție al teoriilor științifice în domeniul ȘSEF și cunoașterea strategiilor de cercetare științifică aplicativă.</p> <p>C3 Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit studentului să se orienteze în domeniul cercetării</p>
-------------------------	--

<p>Competențe transversale</p>	<p>CT1 Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică profesională;</p> <p>CT2 Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată</p> <p>CT3 Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul ȘSEF.</p>
<p>Competențe cognitive</p>	<p><b>. Cognitive</b> (<i>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și folosirea adecvată a noțiunilor specifice cercetării științifice;</li> <li>• Cunoașterea particularităților domeniului, respectarea acestora în abordarea cercetării științifice;</li> <li>• Utilizarea cunoștințelor interdisciplinare în abordarea cercetării științifice domeniului;</li> <li>• Familiarizarea cu limbajul folosit la disciplina Cercetare aplicativă în educație fizică și sport în domeniul ȘSEF și a programului de studiu;</li> <li>• Obișnuința de a se informa permanent și de a participa la cercuri științifice studentești la nivel de facultate;</li> </ul> <p>Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea întocmirii și susținerii referatelor și a comunicărilor științifice în baza cercetării în domeniu;</li> <li>• Capacitatea întocmirii și susținerii lucrării de disertație în domeniu;</li> <li>• Respectarea deontologiei cercetării.</li> </ul>
<p>Competențe afectiv-valorice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă a metodelor și tehnicilor de cercetare în domeniu; Participarea la diverse activități de cercetare de tip: Cercuri științifice studentești, Conferințe naționale și internaționale, etc.;</li> <li>• Abilitatea de a colabora cu colegi din țară și din străinătate pe anumite teme de cercetare din domeniu;</li> </ul>

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

<p>Obiectivul general al disciplinei</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea noțiunilor specifice de bază ale cercetării aplicative în educație fizică și sport;</li> <li>- explicarea și interpretarea ideilor principale, proceselor de bază și a conținutului teoretic și practic al disciplinei;</li> <li>- alcătuirea unei lucrări științifice din domeniu și elaborarea lucrării de disertație.</li> </ul>
--	--



Obiectivele specifice	Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului ȘSEF</li> <li>- înțelegerea noțiunilor de bază privind cercetarea științifică aplicativă a acti vităților corporale din domeniul nostru de activitate</li> <li>- înțelegerea motricității, activității fizice ca sistem cu origine și determinare complexă hio-psiho-socială și obiect de studiu specific în cercetarea științifică</li> </ul>
	Seminar	<p>- dobândirea cunoștințelor generale necesare folosirii unor metode moderne de documentare, asimilării unor noțiuni teoretice aplicabile în cercetare și a unor norme sau reguli necesare punerii în valoare a rezultatelor cercetării.</p> <p>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.</p>
	Laborator	
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
27.			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Seminar = 56 ore</b>	56 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare.	
	4		

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizarea calculatorului în educație fizică și sport. Introducere în calculul statistic. Rolul ipotezei în cercetare</li> <li>2. Metoda observației; Rolul măsurării în cercetare. Măsurarea în cercetare (teste, scări)</li> <li>3. Măsurarea și evaluarea comportamentului motric</li> <li>4. Metoda experimentală; Întocmirea tabelor și reprezentări grafice. Prezentarea datelor sub formă de tabele</li> <li>5. Metoda observației; Întocmirea unei fișe de observație</li> <li>6. Metoda anchetei; Calcularea valorilor centrale. Calculul indicilor de abatere</li> <li>7. Metoda studiului de caz. Metodologia particulară în educație fizică. Studiul activităților motrice. Semnificația diferenței între medii</li> <li>8. Analiza lecțiilor de educație fizică și sport</li> <li>9. Practica activității de cercetare și deontologia ei</li> <li>10. Redactarea lucrărilor științifice de disertație</li> <li>11. Susținerea referatului științific și aplicarea calcului statistic la domeniul nostru de activitate</li> </ol>	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">6</p>		
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ANA GUGIUMAN, ECATERINA ZETU, LIDIA CODREANCA</b>, INTRODUCERE ÎN CERCETAREA PEDAGOGICĂ, ÎNDRUMAR PENTRU CADRELE DIDACTICE, CHIȘINĂU, EDITURA TEHNICĂ, 1993;</li> <li>2. <b>GHEORGHE POPA</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;</li> <li>3. <b>ADRIAN GAGEA</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 1999;</li> <li>4. <b>MARIAN NICULESCU</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIEI FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 2002.</li> <li>5. <b>ADRIAN GAGEA</b>, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003;</li> <li>6. <b>MIHAI EPURAN</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;</li> <li>7. <b>VIRGIL TUDOR</b>, MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005;</li> <li>8. <b>MARIN CHIRAZI</b>, METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, UNIVERSITATEA “Alexandru Ioan Cuza” IAȘI;</li> <li>9. <b>ENĂCHESCU, C.</b>, TRATAT DE METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE, ED. POLIROM, IAȘI, 2005</li> <li>10. <b>ȚIȚAN EMILIA, GHIȚĂ SIMONA, TRANDAȘ CRISTINA</b>, BAZELE STATISTICII, EDITURA METEORA PRESS, BUCUREȘTI;</li> <li>11. <b>RÎȘNEAC BORIS, DAN MILICI, ELENA RAȚĂ</b>, UTILIZAREA TEHNICII DE CALCUL ÎN EVALUAREA PEFORMANȚELOR SPORTIVE, 2005;</li> <li>12. <b>ROBERT K. YIN</b>, STUDIUL DE CAZ, SOCIOLOGIE .ANTROPOLOGIE, EDITURA POLIROM, 2005;</li> <li>13. <b>RAȚĂ ELENA, RÎȘNEAC BORIS, MILICI DAN</b>, PROGNOZAREA PREGĂTIRII PSIHOMOTRICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIVILOR PRIN APLICAREA MODELĂRII MATEMATICE, EDITURA CH.: VALINEX SA, CHIȘINĂU, 2007.</li> </ol>			

Bibliografie minimală
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>MIHAI EPURAN</b>, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;</li> <li>2. <b>VIRGIL TUDOR</b>, MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005;</li> <li>3. <b>ADRIAN GAGEA</b>, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003</li> </ol>

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

<p>Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, ciclul de master.</p> <p>Disciplina CERCETARE APLICATIVĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea de cercetare. Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor cercetării științifice și instrumentalizarea lor în domeniul ȘSEF de aplicare în viața practică și profesională.</p>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	
Seminar		- colocviu individual	60%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă referat, proiect	40%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile de seminar și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>- realizarea referatelor și a articolelor științifice.</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
------------------	-------------------------------	----------------------------------

--	--	--

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

**PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI**

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA</b>
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	COMUNICARE INFORMATIZATĂ ȘI TEHNICI DE LUCRU				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	II	Semestrul	III	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

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

I a) Număr de ore, pe săptămână	3	Curs	1	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	2
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	60
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	- reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă - punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități - dezvoltarea personalității

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: Calculatoare, Aparatura electronica
	Laborator	•
	Proiect	•

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	17. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 18. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă 19. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic 20. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă 21. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport  • C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive  • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

<p>Obiectivul general al disciplinei</p>	<p>Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializărilor facultății în domeniul utilizării Internetului și a poștei electronice precum și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști.</p> <p>Disciplina familiarizează studenții cu utilizarea sistemului de operare Windows, cu editorul de text Word, programul de calcul tabelar Excel, cu programe de navigare pe Internet și de utilizare a poștei electronice.</p> <p>Obiectivele principale ale cursului sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Prezentarea sistemului de operare Windows și a programelor de navigare pe Internet</li> <li>2 Familiarizarea studenților cu mediul Microsoft Office și a modului de utilizare a acestuia</li> <li>3 Familiarizarea cu tehnicile multimedia și transferul informației pe internet.</li> </ol>
<p>Obiective specifice</p>	<p>•</p> <p>CURS</p> <p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate:</li> <li>- înțelegerea activității la această disciplină și a etapelor de dezvoltare a acesteia;</li> <li>- identificarea relațiilor existente între această disciplină și celelalte cuprinse în planul de învățământ și a rolului acesteia în formarea specialiștilor în domeniu;</li> <li>- cunoașterea rolurilor profesionale ale cadrelor didactice și a standardelor pentru profesia didactică.</li> </ul> <p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explicarea și interpretarea ideilor, proceselor educaționale și a conținuturilor teoretice și practice specifice disciplinei;</li> </ul>

	<p>- analiza obiectivă a teoriei și practicii contemporane la această disciplină;</p> <p>- explicarea și interpretarea relației teorie – practică asociată cu formarea competențelor specifice profesiei;</p> <p>- interpretarea raportului dintre instruire-educare-actiune-practică prin analiza transdisciplinară a diverselor concepte, modele teoretice, idei examinate în cadrul altor cursuri.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEMINAR</li> <li>• Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> <li>- formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;</li> </ul> </li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>CURS</b>	14 ore	Verbale	
1. Sisteme de operare. Clasificare, generalități. Sistemul de operare Windows. (2 ore)	(2 ore)	(expunerea, explicația, conversația),	
2. Mediul MS Office. Editorul de text Microsoft Word, formatarea textului, paragrafului și a paginii. (2 ore)	(2 ore)		
3. Microsoft Word crearea de tabele și grafice. (2 ore)	(2 ore)		
4. Calcul tabelar și bază de date Excel și Acces (2 ore)	(2 ore)		
5. Prezentare și prelucrare grafică Power Point și Photo Editor (2 ore)	(2 ore)		
6. Evaluarea diferitelor mișcări ale corpului utilizând metode ale graficii asistat de calculator (2 ore)	(2 ore)		
7. Multimedia și Internetul principalul instrument de informare și comunicare. (2 ore)	(2 ore)		
<b>Bibliografie</b>			



.Milici Dan, Milici Mariana – Utilizarea sistemelor de calcul în inginerie, Editura Universității Suceava 2004

Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora

Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>LABORATOR</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ședință de protecția muncii (2 ore)</li> <li>2. Arhitectura unui sistem computerizat (2ore)</li> <li>3. Personalizarea sistemului de operare Windows (2ore)</li> <li>4. Subprograme utilitare ale sistemului de operare Windows, (2ore)</li> <li>5. Lucrul cu imprimanta (2ore)</li> <li>6. Utilizarea editorului de text (2ore)</li> <li>7. Utilizarea programelor Paint, Calculator și a altor accesorii (2ore)</li> <li>8. Metode simple de utilizare a datelor în comun în diverse aplicații (2ore)</li> <li>9. Calcul tabelar și bază de date Excel, Acces (2ore)</li> <li>10. Prezentare și prelucrare grafică Power Point (2ore)</li> <li>11. Prezentare și prelucrare grafică Photo Editor (2ore)</li> <li>12. Arhitectura Internet, navigare, poșta electronică (2ore)</li> <li>13. Aplicații multimedia (2ore)</li> <li>14. Ședință de fixare, verificări, recuperări (2ore)</li> </ol>	<p>28 ore</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p> <p>(2 ore)</p>	<p>intuitive</p> <p>(observarea, demonstrația), practice(exersarea),</p>	
Bibliografie			
<p>Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora</p> <p>Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora</p> <p>Dan Marinescu, George Dimitriu – PC manualul începătorului , ediția a II-a, Editura Teora</p>			

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 al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, 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 masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	30%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	20%
Standard minim de performanță			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizarea temelor de lecție la seminarii</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
<b>16.09.2016</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA</b>
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTER</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCATIE FIZICA SCOLARA SI ACTIVITATI EXTRACURRICULARE</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE MARKETINGULUI				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Rata Elena				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Rata Elena				
Anul de studiu	II	Semestrul	III	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

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

I a) Număr de ore, pe săptămână	3	Curs	1	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II.d) Tutoriat	

III. Examinări	2
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	60
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

#### 4. Preconții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>- punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>- dezvoltarea personalității</li> </ul>

#### 5. Conții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul>
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: Calculatoare, Aparatura electronica</li> </ul>
	Laborator	•
	Proiect	•

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>2. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>3. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>4. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>5. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> </ul>

transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale , documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>
--------------	---

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea disciplinei, rolul distribuției sale în ansamblul disciplinelor din educație fizică și sport.</li> <li>- Înzestrarea studenților cu cunoștințe și priceperi pentru a putea interveni cu succes în situațiile care necesită acest lucru. Prezentarea noțiunii de marketing și rolul distribuției sale în ansamblul disciplinelor din educație fizică și sport.</li> </ul>
Obiective specifice	<p>•</p> <p>CURS</p> <p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate:</li> <li>- înțelegerea activității la această disciplină și a etapelor de dezvoltare a acesteia;</li> <li>- identificarea relațiilor existente între această disciplină și celelalte cuprinse în planul de învățământ și a rolului acesteia în formarea specialiștilor în domeniu;</li> <li>- cunoașterea rolurilor profesionale ale cadrelor didactice și a standardelor pentru profesia didactică.</li> </ul> <p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explicarea și interpretarea ideilor, proceselor educaționale și a conținuturilor teoretice și practice specifice disciplinei;</li> <li>- analiza obiectivă a teoriei și practicii contemporane la această disciplină;</li> <li>- explicarea și interpretarea relației teorie – practică asociată cu formarea competențelor specifice profesiei;</li> </ul>

	- interpretarea raportului dintre instruire-educare-actiune-practică prin analiza transdisciplinară a diverselor concepte, modele teoretice, idei examinate în cadrul altor cursuri.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SEMINAR</li> <li>• Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> <li>- formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;</li> </ul> </li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>CURS</b>	<b>14 ore</b>	Verbale	
<b>1. Marketingul. Noțiuni generale -----2 ore</b> - definirea marketingului - istoricul marketingului	2 ore	(expunerea, explicația, conversația),	
<b>2. Marketingul în sport-----2 ore</b> - activitatea de marketing în sport - bugetul de venituri și cheltuieli al structurilor sportive	2 ore		
<b>3. Controlul în procesul de management și marketing sportiv-----4ore</b> - resursele materiale ale activităților sportive - baza materială pentru activitatea sportivă - intermediarii în marketingul sportiv	4 ore		
<b>4. Sponsorizarea activității de educație fizică și sport-----2ore</b> - produse ale concurenței - accesul la reclamă - dreptul sponsorizatului de reziliere	2 ore		

<p><b>5. Rolul multimedia în marketingul sportiv--- -2ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- legislația educației fizice și sportului în România</li> </ul> <p><b>6. Rolul publicității media-----2 ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- condiții preliminare la publicitatea de imagine</li> <li>- tipuri de publicitate utilizate</li> <li>- cerințele unui program publicitar</li> </ul>	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p>		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- . Olaru Adriana – Management – Editura fundației universitare „Dunărea de Jos” Galați 2002</li> <li>- Olaru Adriana – Marketing general – Editura fundației universitare „Dunărea de Jos” Galați 2001</li> <li>- M.T.S. – Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului – Managementul activităților sportive București 1997</li> <li>- Cristea Ioana – Management sportiv – compendiu – Ex. Ponto Constanța 2000</li> <li>Todea Septimiu Florian – Managementul Educației Fizice și Sportului – Universitatea „Spiru Haret” – Editura fundației „România de Mâine” București 2000</li> </ul>			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>LABORATOR</p> <p>1. Bazele generale ale managementului educației fizice și sportului----<b>2ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obiectul de studiu al educației fizice și sportului</li> <li>- necesitatea conducerii activităților umane desfășurată în comun, în colectiv și în grupuri</li> <li>- managementul ca știință și artă</li> </ul> <p>2. Noțiunea de management și marketing. Școlile de management și marketing-----<b>2ore</b></p>	<p>28 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>	<p>intuitive</p> <p>(observarea, demonstrația), practice(exersarea),</p>	



<p>3. Procesele de execuție și de conducere în activitatea de educație fizică și sport----- -----<b>4ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nivelurile procesului de management</li> <li>- derularea procesului de management</li> <li>- componentele sistemului de conducere</li> </ul>	<p>4 ore</p> <p>2 ore</p>		
<p>4. Funcțiile managementului educației fizice și sportului-----<b>2 ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- considerații generale</li> <li>- principalele funcții ale managementului</li> <li>- interdependența dintre principalele funcții ale managementului în sport</li> </ul>	<p>4 ore</p>		
<p>5. Proiectarea, previziunea și planificarea--- ---<b>4 ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strategia, planul strategic</li> <li>- strategia generală a activităților sportive în România</li> </ul>	<p>4 ore</p> <p>2 ore</p>		
<p>6. Organizarea. Conducerea.--- -----<b>2ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- principalele componente ale funcției organizatorice</li> <li>- principalele componente ale funcției de coordonare în managementul sportiv</li> </ul>	<p>4 ore</p>		
<p>7. Comanda. Controlul.- ----- <b>4ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caracteristicile principale ale controlului în activitatea sportivă</li> <li>- bugetul și baza materială</li> <li>- Resursele umane în activitatea de educație fizică și sport</li> <li>- considerații generale</li> <li>- natura cheltuielilor în domeniul educației fizice și sportului</li> <li>- surse de venituri</li> </ul>	<p>4 ore</p> <p>4 ore</p>		
<p>8. Asigurarea surselor pentru finanțarea activităților sportive-----<b>4ore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cluburile sportive</li> <li>- Asociațiile sportive fără personalitate juridică</li> </ul>	<p>4 ore</p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Direcțiile pentru tineret și sport județene</li> <li>- Federațiile sportive naționale</li> </ul>	2 ore		
<p>9. Organizarea procesului de dezvoltare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obiectivele dezvoltării</li> <li>- metode ce stimulează creativitatea programe de dezvoltare</li> </ul>			
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Olaru Adriana – Management – Editura fundației universitare „Dunărea de Jos” Galați 2002</li> <li>2. Olaru Adriana – Marketing general – Editura fundației universitare „Dunărea de Jos” Galați 2001</li> <li>3. M.T.S. – Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului – Managementul activităților sportive București 1997</li> <li>4. Cristea Ioana – Management sportiv – compendiu – Ex. Ponto Constanța 2000 Todea Septimiu Florian – Managementul Educației Fizice și Sportului – Universitatea „Spiru Haret” – Editura fundației „România de Mâine” București 2000</li> </ol>			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, 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 masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.</li> </ul>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	30%

Laborator		- alte activități (precizați): .....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	20%
Standard minim de performanță			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> <li>• realizarea temelor de lecție la seminarii</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
<b>16.09.2016</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

## PROGRAMA ANALITICĂ / FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI ORIENTALE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ				
Titularul activităților de curs	Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	II	Semestrul	4	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei				DSI
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
Regimul disciplinei	Categoria de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	1	Seminar		Lucrări practice	2	Proiect	
--------------------------------	---	------	---	---------	--	------------------	---	---------	--

I b) Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	14	Seminar		Lucrări practice	28	Proiect	
--	----	------	----	---------	--	------------------	----	---------	--

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	31
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	50

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	81
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

#### 4. **Precondiții** (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- capacități motrice generale</li> <li>- componentele condiției fizice optime</li> <li>- bazele fizice ale performanței</li> <li>- reprezentări specifice domeniului</li> <li>- lucrul în echipă</li> <li>- punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități</li> <li>- dezvoltarea personalității</li> </ul>

#### 5. **Condiții** (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal</li> <li>• resurse materiale: videoproiector</li> </ul>
	Seminar

Desfășurare aplicații	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mod de organizare: frontal, grup, individual</li> <li>• resurse materiale: saltele, aparatura specifica sala de fitness</li> </ul>
	Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>7. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă</li> <li>8. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>9. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>10. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>11. C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ol>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> <li>• CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>
Competențe cognitive	<p>a. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definirea conceptelor de bază;</li> <li>- utilizarea corectă a termenilor de specialitate;</li> <li>- cunoștințe generale de bază, precum și necesare profesiei / disciplinei.</li> </ul> <p>b. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea de conexiuni între rezultatele cunoașterii;</li> <li>- argumentarea enunțurilor;</li> <li>- analiza și sinteza, generalizarea, concretizarea;</li> <li>- demonstrarea, organizarea și planificarea.</li> </ul>
Competențe afectiv-valorice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice, satisfacția de a răspunde;</li> <li>- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina;</li> <li>- capacitatea de a avea un comportament etic;</li> <li>- capacitatea de a aprecia diversitatea și multiculturalitatea;</li> <li>- abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei		<ul style="list-style-type: none"> <li>- să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării;</li> <li>- să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării;</li> <li>- să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării;</li> <li>- să cunoască diverse tehnici de predare;</li> <li>- să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.</li> </ul>
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale;</li> <li>- conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue;</li> <li>- formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă;</li> <li>- utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite.</li> </ul> <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite;</li> <li>- formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică;</li> <li>- formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive.</li> </ul> <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă;</li> <li>- formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare;</li> <li>- formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor</li> </ul> <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile;</li> <li>- formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.</li> </ul>
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.;</li> <li>- formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă;</li> </ul>

		- formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Atitudini și comportamente. - 2 ORE	2	Verbale	
2. Artele marțiale în școli – 2 ORE	2		
3. Organizarea colectivului. Formații de lucru și tipuri de formații – 2 ORE	2	(expunere	
4. Formații – reguli, comenzi, depășiri, schimb de formații – 2 ORE	2	a,	
5. Modalități de exersare. – 2 ORE	2	explicația,	
6. Complexele de exerciții impuse, în viziunea orientală. – 2 ORE	2	conversați	
7. Practici pentru sănătate din Orient – 2 ORE	2	a),	
<b>Bibliografie</b>			
1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015 2. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015 3. Buzescu A., <i>Anatomie și Biomecanică</i> , ANEFS, 2002 4. Culda C., <i>Lumea minunată a QIGONG-ULUI</i> , Ed. Licorna București, 1994 5. Dasgupta Surendranath, <i>Filosofia Yoga in relatie cu alte sisteme de gandire indiana</i> , Ed. Herald București, 2006 6. Galan D., <i>Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu</i> , Editura Cartea universitară, București, 2005 7. Hamtău I., Bocioacă., <i>Antrenamentul în judo</i> , Editura Universității din Pitești, 1998 8. Michio Kushi - <i>Do-In - Dezvoltare fizică și spirituală</i> , Ed. Teora, București, 2005 9. Sbenghe T. – <i>Kinesiologie știința miscarii</i> , Ed. Medicala Bucuresti, 2002 10. Stevens John - <i>Secretele Budo-ului</i> , Ed. Mix Brașov, 2003 11. Taylor Louise și Betty Briant - <i>KI - Energia vitală</i> , Ed. Teora București,2002			
<b>Bibliografie minimală</b>			
1. Culda C., <i>Lumea minunată a QIGONG-ULUI</i> , Ed. Licorna București, 1994 2. Sbenghe T. – <i>Kinesiologie știința miscarii</i> , Ed. Medicala Bucuresti, 2002 3. Stevens John - <i>Secretele Budo-ului</i> , Ed. Mix Brașov, 2003			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Atitudinea, intenția, salutul – 2 ORE	2	intuitive	
2. Vizualizarea și imaginația, conștientizare, dezvoltare. – 2 ORE	2		
3. Respirația și utilizarea respirației în exercițiul fizic. – 2 ORE			



4. Sistemul celor 7 exerciții. – 4 ORE	4	(observarea, demonstrația), practice(exersar ea),
5. Cele 5 exerciții tibetane. – 6 ORE	6	
6. Artele marțiale – autoapărare, educație și sănătate. – 6 ORE	6	
7. Tai Chi – Metoda Wuji Gong – 6 ORE	6	
<b>Bibliografie</b>		
1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015 2. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015 3. Buzescu A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002 4. Galan D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul I de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005 5. Hamtău I., Bocioacă., Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998 6. Sbghe T. – Kinetologie _erapética_, _erapética si de recuperare, Ed. Medicala, Bucuresti, 1987 7. Michio Kushi – <i>Do-In – Dezvoltare fizică și spirituală</i> , Ed. Teora, București, 2005		
<b>Bibliografie minimală</b>		
1. Sbghe T. – Kinetologie _erapética_, _erapética si de recuperare, Ed. Medicala, Bucuresti, 1987 2. Buzescu A., Anatomie și Biomecanică, ANEFS, 2002		

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu doi de formare profesională, ciclul de masterat. 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
Curs		- examen oral sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	
Laborator		- alte activități ( <i>precizați</i> ): <i>evaluare practică / orală</i>	30%

Proiect	- probe de evaluare formativă (caiet de lucrări practice / test docimologic/referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru, organizator etc.)	20%
Standard minim de performanță		
<b>Standarde minime pentru nota 5:</b>		
Însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, parcurgerea bibliografiei minimale, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, promovarea colocviului cu minim nota 5, atitudinea față de disciplină.		
<b>Standarde minime pentru nota 10:</b>		
Însușirea noțiunilor, ideilor specifice disciplinei, cunoașterea problemelor de bază din domeniu, participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru, realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice, atitudinea față de disciplină, predarea portofoliului complet – referate, caiet de lucrări practice cu sistemele de acționare corect descrise, participarea la conferințe sau competiții sportive, performanță motrică.		

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>22.09.2016</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(masterat)

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Departamentul	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Domeniul de studii	<b>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</b>
Ciclul de studii	<b>MASTERAT</b>
Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE</b>

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>NUTRIȚIA ÎN ACTIVITĂȚILE FIZICE</b>				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Covasa Mihai				
Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Covasa Mihai				
Anul de studiu	II	Semestrul	IV	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categoría 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	2	Curs	1	Seminar	1	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Laborator		Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	60
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	150
Numărul de credite	6

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	- reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă - punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități • -dezvoltarea personalității

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		• mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector
Desfășurare aplicații	Seminar	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: Calculatoare, Aparatura electronica
	Laborator	•
	Proiect	•

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	7. C1. Proiectarea modulară Educație fizică și sportivă și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 8. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Educație fizică și sportivă 9. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic 10. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă 11. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport 12. C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivul general al disciplinei	- Prezentarea disciplinei, rolul distribuției sale în ansamblul disciplinelor din educație fizică și sport. - Înzestrarea studenților cu cunoștințe și priceperi pentru a putea interveni cu succes în situațiile care necesită acest lucru. • Prezentarea noțiunii de nutriție și rolul distribuției sale în ansamblul disciplinelor din educație fizică și sport. •
-----------------------------------	--

#### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
------	---------	-------------------	------------

1. Noțiuni despre anatomia și fiziologia aparatului digestiv, urinar, despre sistemul neuro-endocrin. Adaptări funcționale în diferite situații fiziologice, în condiții de mediu variate. (1 ora)	14 ore (1 ora) (1 ora) (1 ora)	Verbale  (expunerea, explicația, conversația),	
2. Nutriția generală și specială. (1 ora)	(1 ora)		
3. Aprecierea statusului nutrițional general și pe componente, a stării de hidratare a organismului. (1 ora)	(1 ora)		
4. Valoarea plastică și energetică a alimentelor. (1 ora)	(1 ora)		
5. Elemente de metabolism general, intermediar, energetic. (1 ora)	(1 ora)		
6. Rolul proteinelor, glucidelor, lipidelor, mineralelor, vitaminelor, enzimelor. Rolul apei în organism. (1 ora)	(1 ora)		
7. Alcătuirea unei diete zilnice raționale obișnuite pentru diferite categorii de persoane. (1 ora)	(1 ora)		
8. Stări fiziologice și afecțiuni tranzitorii care impun diete speciale. (1 ora)	(1 ora)		
9. Modificări ale dietei în funcție de factorii de mediu extern. (1 ora)	(1 ora)		
10. Elemente de api-fitoterapie. Suplimentele nutritive. (1 ora)	(1 ora)		
11. Dieta și hidratarea sportivului de performanță în cursul antrenamentelor. (1 ora)	(1 ora)		
12. Dieta și hidratarea competițională. (1 ora)	(1 ora)		
13. Dieta și hidratarea post-competițională. (1 ora)	(1 ora)		
14. Alimentele – factori sanogenetici. Stilul de viață sănătos. Evitarea obiceiurilor nocive alimentare. (1 ora)	(1 ora)		

#### Bibliografie

1. \*\*\*Anatomy and Physiology SALADIN The Unity of Form and Functio.pdf
2. \*\*\*Color Atlas of Physiology.pdf
3. \*\*\*Netter\_Atlas\_of\_Physiology\_\_scan\_.pdf
4. Apostol I. Ergofiziologia. Ed. Universității „A. I. Cuza” Iași, 1998.
5. Barclay Laurie. Excess Body Weight Linked to Severity of Blood Oxygen Desaturation During Apnea Events. From Medscape Medical News CME, 2009.
6. Dawodu S.T. Nutritional Management in the Rehabilitation Setting. eMedicine Specialties > Physical Medicine and Rehabilitation > Rehabilitation Protocols Updated: Sep 24, 2007
7. Demeter A – Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Ed. Sport-Turism, București, 1992.
8. Demeter A – Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, București, 1979.
9. Drăgan I – Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002.
10. Giurgea Natalia - Fiziologia efortului fizic. Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj, 2001.
11. Guyton Physiology, Guyton 11th ed, 2005 guyton.pdf
12. Hăulică I – Fiziologia omului. Ediția a treia. Ed Medicală, București 2007.
13. Nenciu Georgeta - Fiziologia generală și a efortului fizic. Ed Fundația România de mâine, București, 2002.
14. Niculescu CT, Cârmaciu R, Voiculescu B, Niță C, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Ed Corint, București 2004.
15. Popescu Aurora, Dinu Veronica, Popa-Cristea Elena, Trutzia E. Biochimie medicală (mic tratat). Ed. Medicală, București, 2002.
16. Stiles S. No Link Seen Between Heart Failure and Coffee Intake <http://www.medscape.com> From Heartwire, 2009.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
---	---------	-------------------	------------

1. Noțiuni despre anatomia și fiziologia aparatului digestiv, urinar, despre sistemul neuro-endocrin. Adaptări funcționale în diferite situații fiziologice, în condiții de mediu variate.	14 ore (1 ora)	Verbale  (expunerea, explicația, conversația),	
2. Nutriția generală și specială.	(1 ora)		
3. Aprecierea statusului nutrițional general și pe componente, a stării de hidratare a organismului.	(1 ora)		
4. Valoarea plastică și energetică a alimentelor.	(1 ora)		
5. Elemente de metabolism general, intermediar, energetic.	(1 ora) (1 ora)		
6. Rolul proteinelor, glucidelor, lipidelor, mineralelor, vitaminelor, enzimelor. Rolul apei în organism.	(1 ora)		
7. Alcătuirea unei diete zilnice raționale obișnuite pentru diferite categorii de persoane.	(1 ora)		
8. Stări fiziologice și afecțiuni tranzitorii care impun diete speciale.	(1 ora)		
9. Modificări ale dietei în funcție de factorii de mediu extern.	(1 ora)		
10. Elemente de api-fitoterapie. Suplimentele nutritive.	(1 ora)		
11. Dieta și hidratarea sportivului de performanță în cursul antrenamentelor.	(1 ora)		
12. Dieta și hidratarea competițională.	(1 ora)		
13. Dieta și hidratarea post-competițională.	(1 ora)		
14. Alimentele – factori sanogenetici. Stilul de viață sănătos. Evitarea obiceiurilor nocive alimentare.			
<b>Bibliografie</b>			
1. Apostol I. Ergofiziologia. Ed. Universității „A. I. Cuza” Iași, 1998.			
2. Dawodu S.T. Nutritional Management in the Rehabilitation Setting. <a href="#">eMedicine Specialties &gt; Physical Medicine and Rehabilitation &gt; Rehabilitation Protocols</a> Updated: Sep 24, 2007.			
3. Demeter A – Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Ed. Sport-Turism, București, 1992.			
4. Demeter A – Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, București, 1979.			
5. Drăgan I – Medicină sportivă. Ed. Medicală, București, 2002.			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru al doilea ciclu de formare profesională, ciclul de master, 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 masteranzii 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 masterand. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe masterandul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui masterand 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 masterandului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.</li> </ul>
---

**10 valoare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- examen oral sau scris	50%
Seminar		- colocviu individual	30%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect		- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, <b>portofoliu</b> , proiect)	20%
Standard minim de performanță			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;</li> <li>- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;</li> <li>- parcurgerea bibliografiei minimale;</li> <li>- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizarea temelor de lecție la seminarii</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>16.09.2016</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2016	

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
12.10.2016	