



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					71
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren/sală de atletism, cronometru, sector de înălțime, blocstarturi, mingi diferite



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. 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.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive 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.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea curriculei de învățământ și încadrarea corespunzătoare a metodologiei specifice atletismului în documentele metodico-didactice, pe cicluri școlare (primar, gimnazial, liceal).
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Să utilizeze adecvat terminologia Atletismului în concordanță cu cerințele programei școlare.• Să-și însușească conceptele și noțiunile tehnice specifice Atletismului.• Să cunoască și să-și însușească corect tehnica în probele de alergări, sărituri și aruncări.• Să cunoască și să aplice mijloacele Atletismului în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative prevăzute în programa școlară.• Să asigure un bagaj minim de cunoștințe practice și metodice pentru practicarea atletismului, cu posibilitate de transfer în activitatea independentă și de timp liber.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul și evoluția atletismului ca ramură de sport. Atletismul în epoca modernă. Atletismul ca sport competițional: categorii, probe, clasificare sportivă.	Prelegere	2 ore
2.	Bazele generale ale tehnicii exercițiilor de atletism. Trăsăturile fundamentale ale tehnicii. Delimitări conceptuale specifice analizei biomecanice.	Prelegere	2 ore
3.	Tehnica exercițiilor de alergări – bazele generale.	Prelegere	2 ore
4.	Tehnica alergării de viteză	Prelegere	2 ore
5.	Tehnica alergării de semifond, fond și teren variat.	Prelegere	2 ore
6.	Tehnica alergărilor de ștafetă.	Prelegere	2 ore
7.	Tehnica alergărilor de garduri și a alergărilor peste obstacole.	Prelegere	2 ore
8.	Tehnica exercițiilor de sărituri – bazele generale.	Prelegere	2 ore



9.	Tehnica săriturii în înălțime: săritura prin pășire și prin răsturnare dorsală.	Prelegere	2 ore
10.	Tehnica săriturii în lungime: săritura cu un pas și jumătate și cu pași în aer.	Prelegere	2 ore
11.	Tehnica exercițiilor de aruncări – bazele generale.	Prelegere	2 ore
12.	Tehnica aruncării greutății: aruncarea cu elan linear și cu piruetă.	Prelegere	2 ore
13.	Tehnica aruncării prin azvârlire: aruncarea mingii de oină și a aruncării suliței.	Prelegere	2 ore
14.	Recapitulare și analiza video a tehnicii.	Interactiv	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Merică, Al. (1994). *Tehnica exercițiilor de atletism*, Ed. Univ. „Al. I. Cuza” Iași.
- Merică, Al., Pop, R., Ursanu, G. (1993). *Metodica predării exercițiilor de atletism*, Ed. Univ. „Al.I.Cuza” Iași.
- Radu, L., (2004). *Tehnica și biomecanica în probele de alergări*, Studii de doctorat, Referatul nr. 1, ANEFS București.
- Rață, G. (2002). *Atletism. Tehnică, metodică, regulament*, Ed. Alma Mater, Bacău.
- Rinderiu, I., Dragomir, M., Albină, A. (2003). *Atletism*, Ed. Universitaria Craiova.

Referințe suplimentare:

- Ursanu, G., Popescu, V., Luca, L. (1999). *Atletism – alergări*, Curs pentru Învățământul la distanță, Iași.
- Ursanu, G., Popescu, V., Luca, L. (1999). *Atletism – sărituri*, Curs pentru Învățământul la distanță, Iași.
- Ursanu, G., Popescu, V., Luca, L. (1999). *Atletism – aruncări*, Curs pentru Învățământul la distanță, Iași.
- (2002). *Regulamentul concursurilor de atletism 2002-2003 (traducere)*. După Regulamentul IAAF, București

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Școala atletismului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Școala atletismului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Învățarea alergării de semifond. Școala săriturii.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Învățarea alergării de semifond. Școala săriturii.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Consolidarea alergării de semifond. Învățarea săriturii în înălțime cu pășire.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Consolidarea alergării de semifond. Învățarea săriturii în înălțime cu pășire.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Evaluare: pasul lansat de semifond; startul înalt și lansarea de la start.	-	2 ore
8.	Consolidarea săriturii în înălțime cu pășire.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Consolidarea săriturii în înălțime cu pășire.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore



10.	Concurs de sărituri.	-	2 ore
11.	Evaluare: tehnica săriturii în înălțime cu pășire.	-	2 ore
12.	Școala aruncării. Învățarea aruncării mingii de oină de pe loc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Învățare-consolidare aruncarea mingii de oină de pe loc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Evaluare: aruncarea mingii de oină de pe loc.	-	2 ore

Bibliografie:

- Merică, Al. (1994). *Tehnica exercițiilor de atletism*, Ed. Univ. „Al. I. Cuza” Iași.
- Merică, Al., Pop, R., Ursanu, G. (1993). *Metodica predării exercițiilor de atletism*, Ed. Univ. „Al.I.Cuza” Iași.
- Radu, L., (2004). *Tehnica și biomecanica în probele de alergări*, Studii de doctorat, Referatul nr. 1, ANEFS București.
- Rață, G. (2002). *Atletism. Tehnică, metodică, regulament*, Ed. Alma Mater, Bacău.
- Rinderiu, I., Dragomir, M., Albină, A. (2003). *Atletism*, Ed. Universitaria Craiova.

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

- Conținutul disciplinei răspunde cerințelor prevăzute în programa școlară cu privire la însușirea deprinderilor sportive precum și la însușirea unui nivel corespunzător al tehnicii în vederea participării în competiții sportive școlare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	80% prezență	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ Laborator	100% prezență	Verificare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță:			
• 100% prezență la lucrările practice și obținerea minim a notei 5 la verificările practice și examenul scris.			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C2. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. 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.
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.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice în activitatea de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de front și formație;• Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă;• Utilizarea creativă a mijloacelor aplicativ-utilitare;• Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare în obținerea performanțelor sportive dar și în viața de zi cu zi.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii.	Prelegere, dezbateri	2 ore
2.	Mijloacele gimnasticii.	Prelegere, dezbateri	2 ore
3.	Ramurile gimnasticii.	Prelegere, dezbateri	2 ore
4.	Apariția și evoluția terminologiei gimnasticii.	Prelegere, dezbateri	2 ore
5.	Cerințe care stau la baza terminologiei.	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2 ore
6.	Gimnastica de bază - considerații generale.	Prelegere, dezbateri	2 ore
7.	Exerciții de front și formații.	Prelegere, dezbateri, studiu de caz,	2 ore
8.	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă.	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
9.	Exerciții utilitar-aplicative.	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore



10.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de mobilitate.	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore
11.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de echilibru și forță.	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore
12.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări.	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore
13.	Demonstrațiile de gimnastică.	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore
14.	Recapitulare.	Sinteze, aplicații, studii de caz	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Băiașu, N. *et al*, *Gimnastica*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
- Burcă, I., *Gimnastica de bază*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2009.
- Dobrescu, T., *Gimnastica - baze teoretice și metodice. manual pentru studenții de la IFR*, Editura Pim, Iași, 2008.
- Durbăcea-Bolovan, M., *Gimnastica în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006.
- Luca, A., *Gimnastica în școală*, Editura Universității "Al. I. Cuza", Iași, 1998.
- Stroescu, A., Podlaha, R., *Terminologia gimnasticii*, Editura Stadion, București, 1974.

Referințe suplimentare:

- Ionescu, A., *Despre atitudinea corectă a corpului*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1961.
- Rus, C.M., *Pentru profesorul de educație fizică și sport. Gimnastica*, Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași, 2005.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acțiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-tregeri din mers în alergare și invers; - întoarceri din mers și din alergare; - desfășurări și schimbări de formații; Variante de mers: - mers în cadență; - mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fandat; ghemuit; șchiopătat etc.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Variante de alergare: - cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte; - cu picioarele întinse înainte, înapoi; - cu pas adăugat, încrucișat etc.; Deplasări în figuri; Formații de marș: pe 1,2,3 șiruri; Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.; Formații de lucru: pe 1,2 șiruri; în trepte; în șah; în careu; în cocor etc.; Exerciții și jocuri de atenție la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate).	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



3.	Poziții principale și derivate folosite în predarea educației fizice; Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: <ul style="list-style-type: none">- exexerciții libere;- exerciții cu obiecte portative.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: <ul style="list-style-type: none">- exerciții cu partener;- exerciții pe fond muzical.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: <ul style="list-style-type: none">- exerciții pentru formarea ținutei corecte;- structuri de exerciții în 8-16-32 timpi.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: <ul style="list-style-type: none">- mers, alergare, sărituri;- echilibru;- cățărări, escaladări.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: <ul style="list-style-type: none">- ridicare și transport de greutate; tracțiuni și împingeri;- târare;- aruncare și prindere.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: <ul style="list-style-type: none">- ștafete și parcursuri aplicative;- deplasarea și așezarea (montarea) materialelor.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	Elemente statice: <ul style="list-style-type: none">- stând pe omoplați. Elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none">- grupări, rulări, rostogoliri;- rostogolire înapoi prin stând pe mâini.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	Elemente statice: <ul style="list-style-type: none">- stând pe cap. Elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none">- cilindrul;- roata laterală.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
11.	Elemente statice: <ul style="list-style-type: none">- stând pe mâini;- podul, cumpăna, semi-sfoara, sfoara. Elemente dinamice: <ul style="list-style-type: none">- îndreptare de pe ceafă;- îndreptare de pe cap;- răsturnare lentă înainte-înapoi;- răsturnare înainte.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Dezvoltarea/educarea calităților motrice : <ul style="list-style-type: none">- Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice;- Stretching. Sărituri cu sprijin : <ul style="list-style-type: none">- Sărituri cu elan oblic;- Săritură lungă cu rostogolire pe lada așezată longitudinal (b, f).	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



13.	Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin plutitor la calul așezat longitudinal (b); - Săritură în ghemuit printre brațe (b) și în sprijin echer (săritura “hoțului”) (b); - Săritură în sprijin depărtat la capră (f, b).	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
14.	Verificări și probe de control	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

Bibliografie:

- Luca, A., *Gimnastica în școală*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1998.
- Burcă, I., *Gimnastica de bază*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2009.
- Rus, C.M., *Pentru profesorul de educație fizică și sport. Gimnastica*, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2005.

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

- Formarea abilităților de folosire creativă și adaptată a formelor de organizare a colectivului și a exersării;
- Capacitatea de adaptare a conținuturilor la particularitățile subiecților și la resursele disponibile.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris.	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.5 Seminar/ Laborator	Evaluare sumativă	Probă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin.	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
a. minim nota 5 la examinarea scrisă; b. promovarea probelor practice cu minim nota 5. c. 100% prezență la lucrări practice.			

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* *OB – Obligatoriu / OP – Opțional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport prevăzută cu echipament specific voleiului (stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare)



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică).
Competențe transversale	CT1. Îndeplinire în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurare a activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Ridicarea nivelului tehnico-tactic.Înșușirea regulamentului de joc și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în atac.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în apărare.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de volei.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Voleiul la echipa reprezentativă.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Voleiul în școală (în lecția de educație fizică, opțional și în ora de activități sportive).	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Rusu F. - *Curs de volei*, ed. Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2007
- Păcuraru, A. – *Volei – Tehnică și tactică*, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002
- Iacob, I., Păcuraru, A. - *Curs de volei*, ed. Univ. “Al.I.Cuza”, Iași, 2004
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – *Volei de la selecție la performanță*, ed. Academica, Galați, 1997
- Grapă, FL., Mârza, D. (1998) *Volei în învățământ*, Ed. Plumb, București;
- Ghenadi, V. (coord.) (1995) *Volei - obiectivizarea instruirii*, Ed. Plumb, Bacău;



- Stroie, St. – *Volei. Curs de bază*, INEFS, București, 1987.
- XXX – *Programa școlară*, 1999.
- XXX – *Regulamentul jocului de volei*
- Braharu, O., Știrbu, C. – *Volei pentru toți*, Ed. Venus, Iași, 2002
- Scarlat, E. (1993) *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*, Editis, București

Referințe suplimentare:

- Iacob, I., Braharu, O., Știrbu, C. – *Caiet de lucrări practice – Volei*, Ed. Universității 'Al.I.Cuza' Iași, 1997.
- Știrbu, C., Puni, R. – *Tehnica jocului de volei*, ed. Tehnopress, Iași, 2009

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Pasa cu două mâini de sus – inițiere• Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Pasa cu două mâini de sus – inițiere• Organizarea celor trei lovituri – inițiere• Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Pasa cu două mâini de sus – fixare• Organizarea celor trei lovituri – fixare• Serviciul de jos din față – inițiere• Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Serviciul de jos din față – inițiere• Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere• Organizarea apărării• Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Serviciul de jos din față – fixare• Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere• Model de joc cu efectiv redus 4X4	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Organizarea atacului• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere• Prezentarea modelului I de joc (sistem cu zona 6 avansat, ridicătorul în zona 3)	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere• Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Serviciul de sus din față – inițiere• Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Serviciul de sus din față - inițiere• Preluare de jos din serviciu – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere• Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Lovitura de atac procedeu drept - inițiere• Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Blocaj individual – inițiere• Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac• Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore



14.	Evaluare finală: <ul style="list-style-type: none">• Promovarea următoarelor probe de control:<ul style="list-style-type: none">- serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții;- preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții;- ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții- joc bilateral.• Promovarea testului din regulamentul jocului de volei• Prezentarea portofoliului	Evaluare practică	2 ore
-----	--	-------------------	-------

Bibliografie:

- XXX – *Regulamentul jocului de volei*
- Iacob, I., Braharu, O., Știrbu, C. – *Caiet de lucrări practice – Volei*, Ed. Universității 'Al.I.Cuza' Iași, 1997
- Știrbu, C., Rusu, O. – *Volei în C.M. Rus (coord.), Pentru profesorul de educație fizică și sport. Mijloace utilizate în școală*, editura Universității „Al.I.Cuza” Iași, 2010, p. 593- 726.
- Sabău, G. – *Jocurile dinamice și deprinderile motrice*, ed.GMY, Cluj-Napoca, 2006
- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O. – *Manualul profesorului de volei*, ed. Helios, Iași, 2000
- Hanțiu, I. (2002) - *Jocuri de mișcare*, Editura Universității din Oradea
- Ghenadi, V., Gârleanu, D., Ciuhureanu, I., Grapă, F., Ene, G., Steribaum, P., Mârza, D. – *Volei – obiectivizarea instruirii*, ed. Plumb, Bacău, 1995
- Bachmann, E., Bachmann, M. - *1000 exercices et jeux de volley-ball*, ed. Vigot, Paris, 1992
- Chirilă, M., Pavelescu, D., Rusu, D., Rancea, A., Popovici, I., Abalașei, B., Rusu, O., Știrbu, C. (2003). *Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România (gimnaziu)*, Editura Fundației „Altius Academy”, Iași

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

- Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieții muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine. Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de volei	Evaluare scrisă	50% din nota finală
10.5 Seminar/ Laborator	Promovarea probelor de control, a testului din regulament și prezentarea portofoliului	Evaluare practică și scrisă	50% din nota finală (30% - probele practice, 10% test, 10% portofoliu)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Obținerea minimum a notei 5 la ansamblul probelor de control• Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris			

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: FOTBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. NUCU ANTOHI						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren sintetic, mingi, pieptărașe, jaloane.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale jocului de fotbal cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor / obiectivelor specifice educației fizice și atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru elevii 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 curriculare și extracurriculare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea curriculei de învățământ și încadrarea corespunzătoare a metodologiei specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice, pe cicluri școlare (primar, gimnazial, liceal).
7.2. Obiectivele specifice	Obiective specifice vizând competențele concretizate în cunoștințe, deprinderi și/sau competențe generale: a. <i>competențe cognitive (cunoștințe)</i> <ul style="list-style-type: none">Învățarea elementelor și a procedeele tehnice de bază și a unor acțiuni și combinații tehnico-tactice simple utilizabile în jocul de fotbal;Formarea abilităților practice și metodice de specialitate, referitoare la predarea fotbalului în școală. b. <i>competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată)</i> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică cunoștințele dobândite. c. <i>competențe personale</i> <ul style="list-style-type: none">Interacțiunea dintre profesor și elev. d. <i>competențe generale</i> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scurt istoric privind originea, evoluția și dezvoltarea jocului de fotbal pe plan mondial și național.	prelegere interactivă	2 ore
2.	Fundamentarea teoretică a jocului de fotbal. Tehnica în jocul de fotbal – elemente și procedee tehnice. Descrierea lor.	prelegere interactivă	2 ore
3.	Fundamentarea teoretică a jocului de fotbal. Tactica în jocul de fotbal – caracteristici, clasificare, conținut.	prelegere interactivă	2 ore
4.	Locul și importanța jocului de fotbal în sistemul de educație fizică școlară.	prelegere interactivă	2 ore
5.	Particularitățile predării jocului de fotbal în sistemul de învățământ. Fotbalul în ciclul primar și ciclul gimnazial.	prelegere interactivă	2 ore



6.	Particularitățile predării jocului de fotbal în sistemul de învățământ. Fotbalul în ciclul liceal.	prelegere interactivă	2 ore
7.	Organizarea și conținutul instruirii echipelor reprezentative școlare (gimnaziu și liceu).	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Angelescu, M., Cristea, O.D. (coordonatori), *Istoria Fotbalului Românesc*, vol. I (1903-1944), Federația Română de Fotbal, 2009.
- Badiu, T., Ciorbă, C., Badiu, G., *Educația fizică a copiilor și școlărilor*, Editura "Garuda Art", Chișinău, 2004.
- Comăniță, Petre, Marinov, Lucian, *Fotbal la copii și juniori*, Editura Nautica, Constanța, 2003.
- Constantinescu, Dan, *Fotbal*, Editura Universității "Al. I. Cuza" Iași, 1995.
- Constantinescu, Dan, *Fotbal, Tehnica și tactica jocului: curs de bază*, Editura Universității "Al. I. Cuza" Iași, 1995
- Demian, I., Marius, *Curs de fotbal*, Arad, 1998.
- Dragomir, Petrică, Scarlat, Eugeniu, *Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2004.
- Ion, V. Ionescu, *Curs de fotbal. Tehnica jocului*, Tipografia Universității din Timișoara, 1993.
- Ion, V. Ionescu, *Curs de fotbal. Tactica jocului*, Tipografia Universității din Timișoara, 1993.
- Miu, Ștefan, Velea, Florin, *Fotbal*, Editura Fundației "România de Mâine", București, 2002.

Referințe suplimentare:

- Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, *Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport*, București, 1999.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Învățământul primar - noțiuni elementare din școala mersului și alergării.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Învățământul primar - dezvoltarea simțului mingii static și dinamic.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3.	Învățământul primar - jocuri de mișcare specifice fotbalului.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Învățământul primar - inițierea și învățarea elementelor tehnice de bază: pasa, preluarea mingii, conducerea mingii.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Învățământul gimnazial - școala alergării și săriturilor specifice jocului de fotbal.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Învățământul gimnazial - învățarea elementelor tehnice de bază: lovirea mingii cu piciorul și capul, preluarea mingii, conducerea mingii, mișcările înșelătoare, deposedarea.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7.	Învățământul gimnazial - învățarea unor elemente din tactica individuală și colectivă pentru atac și apărare: marcaj – demarcaj; un-doi-urile, depășirile individuale și schimburile de locuri.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8.	Învățământul gimnazial - consolidarea elementelor tehnico-tactice: lovirea mingii cu piciorul și capul, preluarea mingii, conducerea mingii, mișcările înșelătoare, deposedarea.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore



9.	Învățământul gimnazial - consolidarea unor elemente de tactică individuală și colectivă: marcaj – demarcaj; undoi-urile, depășirile individuale și schimburile de locuri.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10.	Învățământul liceal - consolidarea și perfecționarea elementelor tactice: pasa, preluarea mingii, lovirea mingii cu capul, conducerea mingii, mișcările înșelătoare, deposedarea, aruncarea de la margine.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11.	Învățământul liceal – consolidarea unor acțiuni de joc, specifice jocului de apărare și atac: marcaj, dublaj, recuperarea mingii, demarcare, depășirea individuală, combinația tactică între 2-3 jucători, șutul la poartă.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12.	Învățământul liceal – perfecționarea elementelor tehnico-tactice: pasa, preluarea mingii, lovirea mingii cu capul, conducerea mingii, mișcările înșelătoare, deposedarea, aruncarea de la margine	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
13.	Învățământul liceal – perfecționarea unor acțiuni de joc specifice jocului de apărare și atac: marcaj, dublaj, recuperarea mingii, demarcare, depășirea individuală, combinația tactică între 2-3 jucători, șutul la poartă.	explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
14.	Învățământul liceal – perfecționarea jocului bilateral, arbitraj, regulament, noțiuni de fair-play.	evaluare	2 ore

Bibliografie:

- Badiu, T., Ciorbă, C., Badiu, G., *Educația fizică a copiilor și școlărilor*, Editura "Garuda Art", Chișinău, 2004.
- Comăniță, Petre, Marinov, Lucian, *Fotbal la copii și juniori*, Editura Nautica, Constanța, 2003.
- Constantinescu, Dan, *Fotbal, Tehnica și tactica jocului: curs de bază*, Editura Universității "Al. I. Cuza" Iași, 1995.
- Demian, I., Marius, *Curs de fotbal*, Arad, 1998.
- Dragomir, Petrică, Scarlat, Eugeniu, *Educație fizică școlară. Repere noi – mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2004.
- Ion, V. Ionescu, *Curs de fotbal. Tehnica jocului*, Tipografia Universității din Timișoara, 1993.
- Ion, V. Ionescu, *Curs de fotbal. Tactica jocului*, Tipografia Universității din Timișoara, 1993.
- Miu, Ștefan, Velea, Florin, *Fotbal*, Editura Fundației "România de Mâine", București, 2002.

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

- Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieții muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.
- Disciplina, prin cursurile și lucrările practice, oferă viitorului absolvent cunoștințe cu ajutorul cărora va reuși să proiecteze și să programeze eficient lecțiile de educație fizică cu teme din fotbal.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Activitate la lucrările practice (demonstrarea unor elemente tehnice și prezentarea unei teme cu conținut specific).	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea practică, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Paula DROESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Doctorand Florin-Petruț TROFIN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					30
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					3
Examinări					5
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					79
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent. C3. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. CT2. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Crearea bazei de cunoștințe legate de Anatomia funcțională a omului și armonizarea acesteia în cadrul informațiilor deja acumulate de către studenți.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Realizarea unei baze teoretice atât pentru noțiunile care vor fi predate la Kinesiologie, cât și pentru cele predate la celelalte discipline cu caracter medical.Clarificarea noțiunilor de Anatomie generală acumulate în timpul liceului.Cunoașterea principalelor elementelor care alcătuiesc organismul.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Obiectul anatomiei descriptive și funcționale: definiție, conținut, legături cu alte discipline, scurt istoric. Prezentarea terminologiei medicale care se folosește în cadrul disciplinei	<ul style="list-style-type: none">discuții și întrebăriurmărirea unui material filmatprezentarea power pointprezentarea imaginilor din atlase și planșeexemplificări prin exerciții	2 ore
2.	Embriogeneza aparatului locomotor: osteogeneza, miogeneza, artrogeneza. Procesele de creștere și dezvoltare	Idem	2 ore
3.	Osul: formă, structură, procese biofizice, unitatea metabolică a țesutului osos, reglarea proceselor de osificare osoasă, efectele forțelor mecanice asupra structurii osului. Articulațiile: definiții, tipuri de articulații, exemple	Idem	2 ore
4.	Caracteristicile morfo-funcționale ale mușchiului striat: formă, structură internă, vascularizație, inervație, proprietățile mușchiului, mecanisme de contracție	Idem	2 ore



	musculară, oboseală musculară, anexele mușchiului. Principalele grupe musculare ale corpului: gâtului, spatelui, toracelui, abdomenului.		
5.	Principalele grupe musculare ale corpului: musculatura membrelor (superior și inferior)	Idem	2 ore
6.	Anatomia descriptivă a aparatului cardiovascular	Idem	2 ore
7.	Anatomia descriptivă a aparatului respirator Anatomia aparatului urogenital	Idem	2 ore
8.	Anatomia descriptivă a aparatului digestiv și a anexelor sale	Idem	2 ore
9.	Măduva spinării: elementele anatomice constitutive, funcțiile acesteia	Idem	2 ore
10.	Nervii cranieni: noțiuni anatomo-funcționale	Idem	2 ore
11.	Trunchiul cerebral	Idem	2 ore
12.	Scoarța cerebrală: noțiuni de anatomie	Idem	2 ore
13.	Anatomia glandelor cu secreție internă	Idem	2 ore
14.	Analizatorii organismului	Idem	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Drosescu Paula, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, Iași, 2004.
- Drosescu Paula, *Biomecanica*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Papilian Victor, *Anatomia omului*, Editura All, București, 1992.
- <http://www.medicinasportiva.ro/dr.drosescu/cursuri.html>

Referințe suplimentare:

- Baciuc Clement, *Anatomia funcțională și biomecanica*, București, Editura Sport-Turism, 1977.
- Ifrim Mircea, Niculescu Ghe., *Compendiu de anatomie*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1988.
- Ranga Viorel, *Tratat de anatomie a omului*, București, Editura Medicală, 1993.
- Voiculescu I.C., Petricu I.C., *Anatomia și fiziologia omului*, București, Editura Medicală, 1964.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1-14	Conținutul cursului se reia în cadrul orelor de seminar și se respectă ordinea în care se dezvoltă subiectele la curs.	<ul style="list-style-type: none">- discuții și întrebări- urmărirea unui material filmat- prezentarea power point- prezentarea imaginilor din atlase și planșe- exemplificări prin exerciții	28 ore

**Bibliografie:**

- Drosescu Paula, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, Iași, 2004.
- Drosescu Paula, *Biomecanica*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Papilian Victor, *Anatomia omului*, București, Editura All 1992.
- <http://www.medicinasportiva.ro/dr.drosescu/cursuri.html>
- Baciu Clement, *Anatomia funcțională și biomecanica*, București, Editura Sport-Turism, 1977.
- Ifrim Mircea, Niculescu Ghe., *Compendiu de anatomie*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1988.
- Ranga Viorel, *Tratat de anatomie a omului*, București, Editura Medicală, 1993.
- Voiculescu I.C., Petricu I.C., *Anatomia și fiziologia omului*, București, Editura Medicală, 1964.

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

- Informațiile pe care studenții le primesc la curs stau la baza unora dintre disciplinele care vor fi prezentate în anii de studiu – în ciclul primar, cât și în cel de master.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- răspunsuri corecte la întrebările de sinteză. - exemplificarea noțiunilor învățate pe mulaj și schelet.	- Test grilă	75%
10.5 Seminar/ Laborator	- explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în planșe, mulaje, schelet. - exemplificarea noțiunilor însușite prin alcătuirea unor programe kinetice de recuperare și refacere.	- Interacțiunea din cadrul orelor	20%
		- Răspunsurile corecte la întrebările „fulger”	5%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Recunoașterea segmentelor corpului• Cunoașterea principalelor grupe musculare ale corpului• Identificare principalelor structuri anatomice din care sunt formate aparatele și sistemele			

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Perez Cenal-Augusto						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	M	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Resurse materiale necesare desfășurării cursului (videoprojector, computer conectat la internet etc.)



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Dezvoltarea capacității de receptare a mesajului oral: S.1.Desprinderea de informații specifice dintr-un mesaj rostit în limbaj standard emis cu viteză normală. S.2. Îndeplinirea unor instrucțiuni transmise oral. Dezvoltarea capacității de exprimare orală: S.3. Oferirea și solicitarea de informații pe teme cunoscute. S.4. Exprimarea unei opinii / punct de vedere pe un subiect familiar. S.5. Participarea semnificativă la interacțiuni verbale în contexte familiare
Competențe transversale	CT3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Studenții își vor însuși un limbaj adecvat pentru a putea compune o povestire urmând un plan narativ;• Studenții vor avea capacitatea de a utiliza corect intonația și accentul în cadrul propoziției.
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">▪ Înțeleagă texte scrise sau orale în limba engleză din domenii generale.▪ Descrie în limba engleză diferite situații.▪ Interpreteze în limba engleză diferite texte.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Cine esti?	Expunerea; Prezentarea.	2 ore
2.	Test Inițial	Exercițiul.	2 ore
3.	Lucrul cu dicționare	Prin întrebări; lucrul cu manualul.	2 ore
4.	TO BE + descrierea oamenilor, slujbelor, obiectelor și a vremii	Prin întrebări; Expunerea.	2 ore
5.	Grupurile Verbale: Auxiliare / Sistemul Timpurilor;	Demonstratia; Exercițiul.	2 ore
6.	Prezentul Simplu (neg) - <i>aversiuni</i>	Expunerea sistematică; Observația.	2 ore
7.	Prezentul Continuu - Descrierea acțiunilor; localizarea destinațiilor / referința de viitor	Întrebări; Conversația.	2 ore
8.	Timpurile Present	Conversația; Interpretarea.	2 ore
9.	Prezentul Perfect - interes în evenimente trecute / experiențe.	Dezbaterea; Brainstorming.	2 ore
10.	Cuvânt-întrebare + do you - obișnuite/rutine/orare	Lucrări practice; Exercițiul.	2 ore



11.	Have/have got - posesie/descriere	Conversația; Lucrul cu manualul.	2 ore
12.	Timpurile Trecut	Expunerea sistematică; Brainstorming.	2 ore
13.	Exprimarea acțiunilor terminate în trecut	Lucrul cu manualul; Demonstrația didactică	2 ore
14.	Recapitulare	Exercițiul.	2 ore

Bibliografie:

NEW HEADWAY UPPER-INTERMEDIATE, Liz & John Soars, OUP, 2005

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/ Laborator	Activitate seminar: 50% Examen: 50%	Sumă a punctajelor obținute la seminar și la prezentare. Dacă unul din criteriile de promovare nu este îndeplinit, studentul va obține o nota mai mică sau egală cu 4.	
10.6 Standard minim de performanță			
Punctaj minim seminar: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la seminar			
• Punctaj minim examen: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la examen			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ISTORIA UNIVERSALĂ A CULTURII FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					39
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. 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. C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea culturii fizice ca o componentă esențială în angrenajul culturii generale în acord cu principalele coordonate ale cunoașterii: filosofia, pedagogia, biologia, literatura.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Încadrarea culturii fizice în ansamblul valorilor materiale și spirituale reprezentate prin instituțiile, școlile și sistemele de educație fizică cunoscute de-a lungul istoriei culturii omenești cu rol determinant în dezvoltarea fizică și spirituală a ființei omenești.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definițiile obiectului de studiu; metodele de cercetare utilizate; periodizarea istoriei universale a omenirii.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Izvoarele istoriei universale a culturii fizice.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Cultura fizică în Comuna Primitivă.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Cultura fizică la diferite populații aparținând zonelor geografice vechi: America, Africa, Asia, Oceania.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Cultura fizică în Antichitate: India, Egipt, Persia, China, Japonia.	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Cultura fizică în Grecia Antică.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Cultura fizică în Roma Antică.	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Cultura fizică în perioada Evului Mediu.	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Cultura fizică în viziunea <i>cărturarilor</i> din perioada Renașterii.	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Creatorii de sisteme pedagogice – rolul culturii fizice în formarea ființei umane.	prelegerea interactivă	2 ore



11.	Importanța sistemelor pedagogice de educație fizică în propagarea culturii fizice.	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Propagarea culturii fizice prin <i>Școala filantropistă</i> .	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Sisteme auxiliare de educație corporală.	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Cultura fizică în România – aspecte generale.	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cercel, Paul, Popescu, Lucian, *Istoria educației fizice și sportului*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 1998.
- Dumitrescu, T., Gheorghe, *Educație fizică în evoluția gândirii pedagogice*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1969.
- Kirițescu, Constantin, *Palaestrica*, Editura Casa Școalelor, București, 1943.
- Postolache, Nicolae, *Istoria universală a kinetoterapiei*, Editura Fundației România de Măine, București, 2007.

Referințe suplimentare:

- Ceaușescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Kirițescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.
- Marrou, Irene, Henri, *Istoria educației în antichitate*, vol. I, Editura Meridiane, București, 1997.
- Windelbrand, W., *Istoria filosofiei grecești*, Editura Moldova, Iași, 1995.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția culturii fizice în Comuna Primitivă.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția culturii fizice în Antichitate.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Rolul filosofiei în răspândirea culturii fizice în Antichitate: Platon și Aristotel.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Instituții care propagau cultura fizică în diferite perioade istorice: academiile și gimnaziile în Antichitate.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția culturii fizice în Evul Mediu.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Instituții care propagau cultura fizică în diferite perioade istorice: școlile mănăstirești, școlile iezuiților și universitățile în Evul Mediu.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Pedagogii umaniști: Vittorino Da Feltré, Ludovic Vivés, Mercurialis, François Rabelais.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Pedagogii realiști: Komenski, John Locke.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Pedagogii iluminiști: Jean Jacques Rousseau.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția culturii fizice în Perioada Modernă.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Principalii reprezentanți ai Școlii Filantropiste: Basedow, Salzmann, Guts-Muths, Vieth, Pestalozzi.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



12.	Metode naturale utilizate în educația corporală: metoda franceză – Georges Herbert și metoda austriacă – Gaulhofer și Sireicher.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Rolul unor organizații în implementarea culturii fizice: Scoutismul, Young Men's Christian Association (YMCA), Socolismul.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția culturii fizice în Perioada Contemporană.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Ceașescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Kirițescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.
- Marrou, Irene, Henri, *Istoria educației în antichitate*, vol. I, Editura Meridiane, București, 1997.
- Windelbrand, W., *Istoria filosofiei grecești*, Editura Moldova, Iași, 1995.

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

- Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%

10.6 Standard minim de performanță

- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Ileana-Monica POPOVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Ileana-Monica POPOVICI						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 90 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (două culori distincte pentru joc bilateral), bănci



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale jocului de handbal cu orientare interdisciplinară. C2. Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice specifice jocului de handbal. C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării disciplinei handbal în școală, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea cu noțiunile generale ale tehnicii, tacticii și regulamentului jocului de handbal și formarea abilităților practice necesare execuției procedeele tehnice de bază, dar și a unor acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none">să utilizeze terminologia corectă a tehnicii, tacticii și a regulamentului jocului sportiv handbal;să-și însușească elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal;să aplice în cadrul jocului bilateral deprinderile motrice specifice, însușite în cadrul cursului practic și cunoștințele teoretice privind regulamentul de bază.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i> (bibliografie, condiții de evaluare etc.)Curs introductiv: istoricul și regulamentul de bază al jocului de handbal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Tehnica handbaluluiSistematizarea și descrierea tehnicii atacantuluiÎnvățarea principalelor elemente și a procedeele tehnice ale atacantului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Tehnica apărătoruluiSistematizarea și descrierea tehnicii apărătoruluiÎnvățarea principalelor elemente și a procedee tehnice ale apărătorului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Tehnica portaruluiSistematizarea și descrierea tehnicii portaruluiÎnvățarea principalelor elemente și a procedeele tehnice ale portarului Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



5.	<ul style="list-style-type: none">Tactica handbalului; elemente în subordineTactica individuală în atac: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația, problematizarea	6 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Tactica individuală în apărare: reguli, mijloace, învățareTactica portarului: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Sisteme de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexandru E., Acsinte A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Editura Media, Bacău
- Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). *Handbal – inițiere*, Editura Universității din Oradea
- Bota, M., Bota, I. (1987). *Handbal*, Editura Sport – Turism, București
- Bota, M., Bota, I. (1990). *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura Sport-Turism, București
- Curelli, J.J., Landuré, P. (1996). *Le Handball – Les Règles, La Technique, La Tactique*, Éditions MILAN
- Ghermănescu, I. K. (1983). *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Popovici, I. (2006). *Handbal – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza” Iași
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Editura PIM, Iași

Referințe suplimentare:

- Cercel, P. (1993). *Curs de handbal*, ediția a III-a, Editura Universității “Al. I. Cuza” Iași
- Csüdor, G. (1986). *Handbal – instruirea echipelor școlare*, Editura Sport-Turism, București
- Csüdor, M., Csüdor, G. (1989). *Handbal – combinații tactice*, Editura Sport-Turism, București

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestruȘtafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbalInițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii Informare generală asupra regulamentului jocului de handbal și joc bilateral	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a apărătoruluiRepetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare)Joc bilateral cu temă: fixarea noțiunilor regulamentului de joc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a atacantuluiRepetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formații)Învățarea aruncării la poartă de pe loc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea poziției fundamentale a apărătoruluiÎnvățarea driblingului simplu și multipluRepetarea aruncării la poartă de pe loc (concretizată în aruncări la poartă de la 7m)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea prinderii și pasării mingii (în doi și trei jucători, din deplasare)Învățarea aruncării la poartă din alergareRepetarea driblingului multiplu (efectuat și printre jaloane)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



6.	<ul style="list-style-type: none">Învățarea fazei I a apărării - repliereaRepetarea aruncării la poartă din alergareInițiere în tehnica portarului (elementele și procedeele tehnice ale portarului)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Consolidarea prinderii și pasării mingii (în doi jucători, din deplasare și cu accent pe viteză)Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugatRepetarea driblingului printre jaloane	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugatÎnvățarea aruncării la poartă cu pas încrucișatÎnvățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate)Repetarea tehnicii portaruluiRepetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișatJoc bilateral cu temă: golurile nu vor fi valabile decât dacă au fost marcate din procedeele de aruncare repetate în această lecție (cu pas adăugat și cu pas încrucișat)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișatÎnvățarea sistemului de atac cu un pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea contraatacului direct, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare, concomitent cu repetarea replierii)Învățarea sistemului de apărare în zonă cu șase jucători în linie (6:0)Joc bilateral cu temă: golurile vor fi valabile doar dacă vor fi marcate după contraatac scurt, finalizat prin aruncare la poartă din alergare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">Consolidarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișatRepetarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:tehnic: - demonstrarea prinderii și pasării mingii în formație de suveică simplă și a paselor în doi din deplasare - demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat, precedate de dribling și de pasă	evaluarea, conversația	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în acest semestru, dar și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc	evaluarea, conversația	2 ore

**Bibliografie:**

- Alexandru E., Acsinte A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Editura Media, Bacău
- Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). *Handbal – inițiere*, Editura Universității din Oradea
- Bota, M., Bota, I. (1990). *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura Sport-Turism, București
- Ghermănescu, I. K. (1983). *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Popovici, I. (2006). *Handbal – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza” Iași
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Editura PIM, Iași

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control (tehnic și performanță); - participare activă la toate cursurile practice.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la cursul practic (probe de control).• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: BASCHET						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	nu este cazul
4.2 De competențe	nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală jocuri sportive.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
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.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de tehnică și tactică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice și organizatorice.Cunoașterea regulamentelor competițiilor de baschet și a organizării lor.Însușirea terminologiei specifice jocului de baschet.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
2.	Istoricul jocului de baschet. Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
3.	Caracteristicile jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
4.	Școala mingii.	Prelegere interactivă	1 oră
5.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
6.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
7.	Elemente tehnice cu mingea folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
8.	Elemente tehnice cu mingea folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
9.	Elemente tehnice cu mingea folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
10.	Tactica individuală a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
11.	Tactica colectivă a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
12.	Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
13.	Baschetul sport adaptat.	Prelegere interactivă	1 oră
14.	Baschetul în școală.	Prelegere interactivă	1 oră

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu;
- Predescu, T., Moanta A.,(2001) „ Baschetul în școală, instruire - învățare”, Ed. Semne;
- Zvezdin, V., Zbulică, M., Luca, Gh. (1993) “Baschetul în școală”, Ed. Lumina, Chișinău;
- Ghiteșcu, I. G., Moanta A.D. (2008), “Bazele jocului de baschet”, Ed. Matrix Rom.

Referințe suplimentare:

- Regulamentul oficial al jocului de baschet F.I.B.A., 2010

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere; Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Pasele din deplasare – inițiere; Conducerea mingii (driblingul) – inițiere; Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3, 2x2.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere; Marcajul și demarcajul – inițiere; Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere; Aruncarea la coș din alergare (precedată de pasă); Marcajul – demarcajul consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Marcajul diferențiat – inițiere ; Exerciții complexe cu folosirea acțiunilor tactice individuale – consolidare; Joc 3x3, 3x2 – cu temă;	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Metodica învățării arbitrajului; Lección concurs.	Explicație, demonstrație	2 ore



10.	Atacul în depășire numerică și apărarea în inferioritate numerică – inițiere; Apărarea om la om normală – inițiere; Joc 5x5 cu temă.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Combi-nația „dă și du-te” – inițiere; Contraatacul cu pasă directă la vârf și cu prima pasă laterală – inițiere; Joc de școală 5x5.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Sistemul de atac în semicerc: așezarea, circulația jucătorilor și a mingii, acțiuni individuale – inițiere; Urmărirea la panou – inițierea; Contraatacul – exerciții complexe – consolidare.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Aruncarea la coș din săritură – inițiere; Replierea în apărare și apărarea în inferioritate numerică – consolidare; Sistemul de atac în semicerc și sistemul de apărare om la om – consolidare.	Explicație, demonstrație	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob M.- R. (2005) „Baschet – Îndrumar practico-metodic”- Ediția III-a, Ed. Univ. ”Al. I. Cuza,, Iași.			

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

- Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a elementelor tehnice specifice.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none">Prezență la cursurile practice – 100%.Nota 5 la verificările practice.Nota 5 la examenul teoretic.			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs cu 50 locuri, calculator și videoproiector.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
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.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor de bază ale științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile și conceptele de bază ale domeniului;Descrie categoriile principale, componentele proceselor instructiv-educative specifice;Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;Aplique principiile și legile specifice domeniului în cadrul activităților practice;Analizeze influențele generale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Teoria Educației Fizice și Sportului ca disciplină științifică.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS: educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS: dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: <ul style="list-style-type: none">- calitățile motrice;- elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: <ul style="list-style-type: none">- deprinderile și priceperile motrice;- cunoștințele de specialitate;- indicii morfo-funcționali ai organismului.	prelegerea interactivă	2 ore



6.	Originea EFS. Evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice. Esența EFS ca activități sociale. Idealul EFS.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Funcțiile EFS. Obiectivele EFS.	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Educația fizică și sportivă în contextul educației permanente. Statutul social al licențiatului în educație fizică și sport.	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport.	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Exercițiul fizic – mijlocul principal al educației fizice și sportului.	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Exercițiul fizic – mijlocul principal al educației fizice și sportului.	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Sistemul de EFS din România.	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice: - activități gimnice; - jocul.	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice: • activități sportive; • activități turistice.	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cârstea, G. – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Dragnea, A., Bota, A. (1999) – *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.

Referințe suplimentare:

- Albu, A., Albu, C. (1999) – *Psihomotricitate*, Ed. Spiru Haret, Iași.
- Alexe, N. și colab. (1974) - *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București.
- Manno, R. (1996) – *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv* (Ed. Revue E.P.S., 1992), Centrul de cercetări pentru probleme de sport, SDP 371-374, București.
- Șiclovan, I. – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Teoria Educației Fizice și Sportului ca disciplină științifică.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Teoria Educației Fizice și Sportului ca disciplină științifică.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore



5.	Calitățile motrice.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Calitățile motrice.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Deprinderile și priceperile motrice.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Sistemul de EFS din România.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Forme de practicare a exercițiilor fizice.	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie:

- Cârstea, G. – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.
- Albu, A., Albu, C. (1999) – *Psihomotricitate*, Ed. Spiru Haret, Iași.
- Alexe, N. și colab. (1974) - *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București.
- Manno, R. (1996) – *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv* (Ed. Revue E.P.S., 1992), Centrul de cercetări pentru probleme de sport, SDP 371-374, București.
- Șiclovan, I. – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

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

Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă fundamentul general noțional al domeniului, pe care se vor clădi ulterior competențele subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică școlară și de întreținere de timp liber, în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală cu minim 50 locuri, calculator, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). C2. 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.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul kinesiologiei; cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">dobândirea cunoștințelor științifice specifice disciplinei;posibilitatea analizei și sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie;formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicii motricității;integrarea disciplinelor conexe studiate.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Mișcarea omului ca domeniu de cercetare. Kinesiologia, știință interdisciplinară. Delimitări conceptuale.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Evoluția motricității umane. Pârghiile corpului.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Forțele interne și externe implicate în realizarea mișcării.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Suportul morfologic și funcțional al motricității. Oasele și articulațiile. Fibra musculară. Activitatea neuromusculară.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Structura motricității. Act, acțiune, activitate motrică.	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Exercițiul fizic – forma specială de manifestare a mișcării umane.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Învățarea mișcărilor. Tipuri de învățare motrică. Mecanismele învățării motrice.	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Metodologia evaluării activității motrice.	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular.	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Biomecanica membrului superior: complexul musculo-scheletal acromioclavicular.	prelegerea interactivă	2 ore



11.	Mișcări segmentare ale membrului superior; mișcările articulare ale articulațiilor humero-cubito-radiale și ale mâinii.	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Biomecanica membrului inferior: mișcările articulare și segmentare ale membrului inferior.	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Kinesiologia mersului uman.	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Kinesiologia unor mișcări particulare: alergare, mers pe scară etc.	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Nenciu, G., *Biomecanica în educație fizică și sport*, Editura Fundației România de Măine, București 2005.
- Sbenghe, T., *Kinesiologia - știința mișcării*, București. Editura Medicală, 2002.

Referințe suplimentare:

- Hamilton, N., Luttgens, K., *Kinesiology: scientific basis of human motion*, McGraw-Hill, Canada, 2002.
- Hoffman S., și col. *Introduction to Kinesiology*. USA. Human Kinetics, 2005.
- Neumann, D., *Kinesiology of the musculoskeletal system*, Mosby Published, 2002.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Analiza mersului uman.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Analiza mersului uman.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Analiza pasului de alergare.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Analiza pasului de alergare.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Recapitulare intermediară.	discuții tematice	2 ore
8.	Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor individuale.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor individuale.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor individuale.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor colective.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor colective.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor colective.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Recapitulare finală.	discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Nenciu, G., *Biomecanica în educație fizică și sport*, Editura Fundației României de Măine, București 2005
- Sbenghe, T., *Kinesiologia - știința mișcării*, București. Editura Medicală, 2002.
- Hamilton, N., Luttgens, K., *Kinesiology: scientific basis of human motion*, McGraw-Hill, Canada, 2002.
- Hoffman S., și col. *Introduction to Kinesiology*, USA. Human Kinetics, 2005.
- Neumann, D., *Kinesiology of the musculoskeletal system*, Mosby Published, 2002.

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualelor angajatori

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE IARNĂ: SCHI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					18
Examinări					6
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Echipament specific schiului alpin : clăpări, bețe, schiuri, ochelari, mănuși.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. 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. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C3. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice sporturilor de iarnă.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin.Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scurt istoric al schiului.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
2.	Echipamentul.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
3.	Lecția de schi.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
4.	Bazele generale ale metodicii schiului.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
5.	Factorii care favorizează procesul de instruire în schi.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
6.	Particularități metodice în învățarea schiului.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
7.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
8.	Schimbările de direcție pe teren plat.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
9.	Coborârea oblică.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
10.	Frânările.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
11.	Frânarea în plug.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
12.	Ocolirile prin pășire.	Expunere, prezentare PPT	2 ore



13.	Ocolirile cu schiurile paralele.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
14.	Activitate de recapitulare.	Expunere, prezentare PPT	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Ungurean B. , *Schi alpin*, Editura Pim, Iași, 2013 .
- Balint G., *Bazele teoretice și metodice ale predării schiului*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Cârstocea V., Stroe S., Peli F., L. Kacso, *Schi – Teorie și metodică*, Ed. Printech, București, 2001.
- Matei I., *Schiul pentru copii*, Editura Sport-Turism, Întreprinderea Poligrafica Oltenia,1977.

Referințe suplimentare:

- Grigoraș P., *Schi alpin snowboard carving*, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2002.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Pregătirea pentru schi – preluarea echipamentului.	Explicația, demonstrația	2 ore
2.	Acomodarea cu echipamentul.	Explicația, demonstrația	2 ore
3.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile.	Explicația, demonstrația	2 ore
4.	Alunecarea.	Explicația, demonstrația	2 ore
5.	Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă.	Explicația, demonstrația	2 ore
6.	Mersul.	Explicația, demonstrația	2 ore
7.	Alunecarea prin împingere simultană.	Explicația, demonstrația	2 ore
8.	Schimbările de direcție pe teren plat.	Explicația, demonstrația	2 ore
9.	Întoarcerile. Urcarea pantei.	Explicația, demonstrația	2 ore
10.	Coborârea directă. Coborârea oblică.	Explicația, demonstrația	2 ore
11.	Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj.	Explicația, demonstrația	2 ore
12.	Ocolirile. Ocolirea prin pășire.	Explicația, demonstrația	2 ore
13.	Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile).	Explicația, demonstrația	2 ore
14.	Probe de control.	Explicația, demonstrația	2 ore

Bibliografie:

- Ungurean B., *Schi alpin*, Editura Pim, Iași, 2013.
- Balint G., *Bazele teoretice și metodice ale predării schiului*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.

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

- Disciplina urmărește ridicarea nivelului de cunoștințe teoretice și practice a viitorilor profesori de educație fizică și sport în vederea practicării sporturilor de iarnă.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Verificarea noțiunilor teoretice prezentate	Test scris	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Verificarea nivelului de însușire a procedeeelor tehnice învățate	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la testarea scrisă.			



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ TURISM/ORIENTARE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	P	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Cursul practic se desfășoară în zonă montană, necesitând echipament specific (corturi, saci dormit, rucsaci etc.)



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. 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. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C3. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul turismului sportiv cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului.Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni de orientare în teren cu ajutorul busolei și a hărții.	Aplicații practice	2 ore
2.	Noțiuni de orientare în teren fără busolă și hartă.	Aplicații practice	2 ore
3.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice.	Aplicații practice	2 ore
4.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice.	Aplicații practice	2 ore
5.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice.	Aplicații practice	2 ore
6.	Organizarea taberelor de campare.	Aplicații practice	2 ore
7.	Organizarea taberelor de campare.	Aplicații practice	2 ore
8.	Orientare sportivă.	Aplicații practice	2 ore
9.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice.	Aplicații practice	2 ore
10.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice.	Aplicații practice	2 ore
11.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice.	Aplicații practice	2 ore
12.	Orientare sportivă.	Aplicații practice	2 ore
13.	Noțiuni de ecologie și protecție a naturii.	Aplicații practice	2 ore



14.	Noțiuni de ecologie și protecție a naturii.	Aplicații practice	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">• Derlogea, Șerban – <i>Manual de supraviețuire</i>, Edit. Almatea, București, 2002.• Luca, Constantin – <i>Manualul ghidului de turism</i>, Edit. Gemna Print, București, 2002.• Manolescu, Irina-Teodora, <i>Evaluare și amenajare turistică a teritoriului - strategii de amenajare și dezvoltare durabilă</i>, Sedcom Libris, Iași, 2004.• Radoslav, Romeo-Florin – <i>Turism și orientare sportivă</i>, Editura Vasile Goldis University Press, Arad, 2001.• Sterie, Ciulache – <i>Meteorologie și climatologie</i>, Editura Universitară, 2006.			

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

- Având în vedere tendința acidentă a activităților sportive în cadrul natural, această disciplină urmărește pregătirea specifică atât a viitorilor profesori de educație fizică, cât și a viitorilor specialiști în activități de acest gen.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/ Laborator	Abilitățile și competențele specifice disciplinei demonstrate de studenți pe parcursul stagiului de practică.	Evaluare pe parcurs	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs.			

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Perez Cenel-Augusto						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	M	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					8
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Resurse materiale necesare desfășurării cursului (videoproiector, computer conectat la internet etc.)



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Dezvoltarea capacității de receptare a mesajului scris: S.6 Selectarea din texte a informațiilor necesare realizării unei sarcini de lucru S.7. Utilizarea contextului pentru clarificarea sensului elementelor lexicale Dezvoltarea capacității de exprimare scrisă: S.8. Oferirea în scris a unor detalii despre propria persoană S.9. Exprimarea în scris a unor opinii / puncte de vedere / sentimente S.10. Redactarea unui text (funcțional sau nu) conform unei structuri
Competențe transversale	CT3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Studenții vor fi capabili să recunoască legătura logică (de tip cauză-efect) între secvențele unui text citit;• Studenții vor avea capacitatea să extragă din mai multe texte citite informații relevante necesare pentru realizarea unei sarcini de lucru.
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">▪ Să compună o povestire urmând un plan narativ;▪ Să exprime în scris opinii / puncte de vedere / argumente asupra unor teme de interes din universul apropiat;▪ Să producă scurte texte scrise (mini-eseuri) de diverse tipuri, pe teme din universul referențial cu sprijin.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Descrierea evenimentelor din trecut.	Expunerea; Prezentarea.	2 ore
2.	Sucesiunea timpurilor/ timpuri narrative.	Exercițiul.	2 ore
3.	Descrierea evenimentelor din prezent / trecut/ viitor.	Prin întrebări; lucrul cu manualul.	2 ore
4.	Forme de viitor. Folosirea timpurilor în propoziții/fraze .	Prin întrebări; Expunerea.	2 ore
5.	Exprimarea faptelor din viitor și a predicțiilor.	Demonstratia; Exercițiul.	2 ore
6.	Propozițiile Relative.	Expunerea sistematică; Observația.	2 ore
7.	Oferirea de informații adiționale/ descrieri.	Întrebări; Conversația.	2 ore
8.	Propozițiile Condiționale.	Conversația; Interpretarea.	2 ore



9.	Tipul 1.	Dezbaterea; Brainstorming.	2 ore
10.	Tipul 2.	Lucrări practice; Exercițiul.	2 ore
11.	Tipul 3.	Conversația; Lucrul cu manualul.	2 ore
12.	Recapitulare Semestrială.	Expunerea sistematică; Brainstorming.	2 ore
13.	Recapitulare Anuală.	Lucrul cu manualul; Demonstrația didactică	2 ore
14.	Examen.	Exercițiul.	2 ore

Bibliografie:

NEW HEADWAY UPPER-INTERMEDIATE, Liz & John Soars, OUP, 2005

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/ Laborator	Activitate seminar: 50% Examen scris: 50%	Sumă a punctajelor obținute la seminar și la prezentare. Dacă unul din criteriile de promovare nu este îndeplinit, studentul va obține o nota mai mică sau egală cu 4.	
10.6 Standard minim de performanță			
Punctaj minim seminar: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la seminar			
• Punctaj minim exam: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la examen			