



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	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	2	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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					12
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 și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. 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. 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">Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic;Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic;Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Prelegere interactivă	2 ore



8.	Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort.	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchilor scheletici. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Apostol, I., 1998 - Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Bota, C., 2002 – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București.
- Brătucu, L., 1996 – Fiziologie (vol. I). Litografia Universității Babeș Bolyai, Cluj Napoca.
- Cojocaru, D., 2005 – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iași.
- Dănoiu, M., col., 2001 – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitaria, Craiova.
- Demeter, A., 1981 – Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice. Editura Sport – Turism, București.
- Drăgan, I., 1994 – Medicina sportivă aplicată. Editura Editis, București.
- Groza, P., 1990 – Fiziologie umană, Editura Medicală, București.
- Guyton, A., traducere de Cărmăci, R., 1996 – Fiziologie. Editura medicală Almatea, București.
- Hăulică, I., col., 2009 – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Ifrim, M., 1987 – Antropologie motrică. Editura științifică și enciclopedică, București.
- Millet, G., & Perrey, S., 2005 – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat, C., 2004 - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Teodorescu, E., 1992 – Fiziologie. Editura Medicală, București.
- Voiculescu, B., col., 2007 – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.

Referințe suplimentare:

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Alexe, N., 2002 – Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern. Editura Fundației România de Măine, București.
- Billat, V., 2003 - Physiologie et methodologie de l'entraînement. Science et pratiques du sport. Edition De Boeck, Paris.
- Cazoria și col., 1984 – Les epreuves d'effort en physiologie. Epreuves et mesures du potentiel aerobie dans les epreuves de la valeur physique. INSEP Editions, Travaux et Recherche en EPS, 7.
- Dumitru, G., 2003 - Glucidele și efortul fizic, Editura Muntenia, Constanța.
- Essen-Gustavsson, B., Tesch, P.A., 1990 - Glycogen and triglyceride utilization in relation to muscle metabolic characteristics in man performing resistance. Journal of Applied Physiology, 61.
- Pradet, M., 1996 – La préparation physique. INSEP Publications, Paris.
- Shephard, R.J., 1993 – Metabolic adaptations to exercise in the cold. Sport and Medicine, 16.
- Smaros, G., 1997 - Energy usage during football match. International Congress on Sport Medicine Applied to Football, Roma, 11.



- Wasserman, K., 1984 - The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance. Journal of Applied Physiology, 129.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
2.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive.	Referate și discuții tematice.	2 ore
3.	Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială.	Referate și discuții tematice.	2 ore
4.	Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor.	Referate și discuții tematice.	2 ore
5.	Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon.	Referate și discuții tematice.	2 ore
6.	Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației.	Referate și discuții tematice.	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Referate și discuții tematice.	2 ore
8.	Măsurarea costului energetic în efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
9.	Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
10.	Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore
11.	Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore
12.	Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
13.	Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei.	Referate și discuții tematice.	2 ore
14.	Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren.	Referate și discuții tematice.	2 ore

**Bibliografie:**

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Apostol, I., 1998 - Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Bota, C., 2002 – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București.
- Brătucu, L., 1996 – Fiziologie (vol. I). Litografia Universității Babeș Bolyai, Cluj Napoca.
- Cojocaru, D., 2005 – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iași.
- Dănoiu, M., col., 2001 – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitaria, Craiova.
- Demeter, A., 1981 – Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice. Editura Sport – Turism, București.
- Drăgan, I., 1994 – Medicina sportivă aplicată. Editura Editis, București.
- Groza, P., 1990 – Fiziologie umană, Editura Medicală, București.
- Guyton, A., traducere de Cărmăciuc, R., 1996 – Fiziologie. Editura medicală Almatea, București.
- Hăulică, I., col., 2009 – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Ifrim, M., 1987 – Antropologie motrică. Editura științifică și enciclopedică, București.
- Millet, G., & Perrey, S., 2005 – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat, C., 2004 - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Pradet, M., 1996 – La préparation physique. INSEP Publications, Paris.
- Smaros, G., 1997 - Energy usage during football match. International Congress on Sport Medicine Applied to Football, Roma, 11.
- Teodorescu, E., 1992 – Fiziologie. Editura Medicală, București.
- Voiculescu, B., col., 2007 – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al 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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă	70 %
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20 %
	Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
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 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 ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Drd. Sava FETESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
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	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria educației fizice și sportului; Gimnastica de bază; Anatomia; Istoria universală a culturii fizice.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedurilor sportive de înot (încălzirea organismului).• Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului.• Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 20 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu 70 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazin de înot (dimensiuni minime 10/20 m., adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, camere de bicicletă, mingi).



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copiii sau cu persoane de diferite vârste.
7.2. Obiectivele specifice	<p>Prin studierea conținutului teoretic și practic al cursului de înot se urmărește ca studenții să fie capabili:</p> <ul style="list-style-type: none">să conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului;să poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă;să demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate;facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală;să descrie corect tehnica procedeelor sportive de înot;să stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare;să conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului;să posede capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura;să poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere	4 ore
2.	Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ.	Prelegere	2 ore
3.	Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere	2 ore



4.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă, studiul eficacității mișcărilor de înot.	Prelegere	6 ore
5.	Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor.	Prelegere	2 ore
6.	Folosirea înotului ca mijloc de tratament al unor afecțiuni.	Prelegere	2 ore
7.	Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament.	Prelegere	4 ore
8.	Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot.	Prelegere	4 ore
9.	Organizarea unui centru de învățare a înotului.	Prelegere	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dumitrescu, N., Oprîșescu, I. – *Înotul*. Ed. Stadion, București, 1973.
- Fiedler, P., Fetescu, S. – *Înot-curs pentru studenții FEFS*. Ed. Universitatea “Al.I.Cuza”, Iași, 1996.
- Fetescu, S. – *Înot-curs pentru studenții ID (trei module)*. Ed. Altius Academy, Iași, 2000.
- Jivan, I. – *Îndrumar metodic de înot*. Ed. IEFS, București, 1990.
- Gerhardt, L. – *Înotul pentru copii*. Ed. Stadion, București, 1974.
- Olaru, M. – *Înot*. Ed. Sport-Turism, București, 1982

8.2	Seminar / Laborator / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot craul pe piept și spate : exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă.	Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol	6 ore
2.	Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral.	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante	10 ore
3.	Startul și întoarcerile pentru procedeele de înot învățate.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelor craul pe piept și pe spate.	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
5.	Învățarea tehnicii procedeei sportive de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeul de înot bras.	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
6.	Susținerea probelor de control sub forma unui concurs de înot.	Demonstrația, exercițiul cu diverse variante	1 oră
7.	Stabilirea campionului anului pe procedee de înot separat băieți și fete.	Concursul, jocul de rol, problematizarea	1 oră

Bibliografie:

- Dumitrescu, N., Oprîșescu, I. – *Înotul*. Ed. Stadion, București, 1973.
- Fiedler, P., Fetescu, S. – *Înot-curs pentru studenții FEFS*. Ed. Universitatea “Al.I.Cuza”, Iași, 1996.
- Fetescu, S. – *Înot-curs pentru studenții ID (trei module)*. Ed. Altius Academy, Iași, 2000.
- Jivan, I. – *Îndrumar metodic de înot*. Ed. IEFS, București, 1990.
- Gerhardt, L. – *Înotul pentru copii*. Ed. Stadion, București, 1974.
- Olaru, M. – *Înot*. Ed. Sport-Turism, București, 1982



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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieții muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a practica înotul ca agrement dar și de a proiecta și conduce lecții de învățare a înotului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din cunoștințele teoretice prezentate la curs și evoluția în însușirea tehnicii procedeele sportive de înot la activitățile practice + <i>evaluare finală</i> prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic cât și cele transmise la activitățile practice.			
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none">• 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută.• Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/ Laborator/ Lucrări practice	Cerințe generale: <ul style="list-style-type: none">• Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate.• Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.• Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeele sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.	Testarea practică, simularea, problematizarea, concursul	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice;• Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute;• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate;• Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică;• Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare;• Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate;• Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.			

**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	METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					14
3.7 Total ore studiu individual					84
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

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, pistă de atletism cu dotările necesare



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice specifice atletismului . C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării disciplinei „atletism” în școală.
Competențe transversale	CT1. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților specifice domeniului. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru privind 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">Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Abilitarea și utilizarea corectă a documentelor curriculare specifice atletismului și în proiectarea activităților specifice învățământului primar și gimnazialAsigurarea unui bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico – metodice privind predarea atletismului în școală.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele teoretice și metodice generale ale predării exercițiilor de atletism	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Etapele învățării exercițiilor de atletism	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism	prelegerea interactivă	2 ore
4-5.	Metodica predării exercițiilor de alergări și a marșului sportiv	prelegerea interactivă	4 ore
6-7.	Metodica predării exercițiilor de sărituri	prelegerea interactivă	4 ore
8-9.	Metodica predării exercițiilor de aruncări	prelegerea interactivă	4 ore
10-11.	Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice învățământului școlar	prelegerea interactivă	4 ore
12.	Proiectarea unităților de învățare pe nivele de clase	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Metodica pregătirii echipelor reprezentative de cros și de tetratlon athletic școlar	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor de atletism	prelegerea interactivă	2 ore

**Bibliografie:**

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București
- Merică, A. (1994), *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Merică, A., Pop, R., Ursanu, G. (1993), *Metodica predării exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Rață, G. (2002), *Atletism – tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău
- Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. (1983), *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Țifrea, C. (2002), *Teoria și metodică atletismului*, Editura Doreco, București
- Ursanu, G., Budevici, A., Ursanu, V. (2008), *Modelarea și algoritimizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism*, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași
- *** (2002), *Regulamentul competițiilor de atletism*, F.R.Atletism, București.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1-2.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	Referate și discuții tematice.	4 ore
3-4.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	Referate și discuții tematice.	4 ore
5-6.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu pași în aer	Referate și discuții tematice.	4 ore
7-8.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime – răsturnare dorsală	Referate și discuții tematice.	4 ore
9-10.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de oină	Referate și discuții tematice.	4 ore
11-12.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	Referate și discuții tematice.	4 ore
13-14.	Pregătire pentru poliatioane (pentatlon – fete, heptatlon – băieți)	Referate și discuții tematice.	4 ore

Bibliografie:

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București
- Merică, A. (1994), *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Merică, A., Pop, R., Ursanu, G. (1993), *Metodica predării exercițiilor de atletism*, Editura UAIC, Iași
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești, Pitești
- Rață, G. (2002), *Atletism – tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău
- Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. (1983), *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Țifrea, C. (2002), *Teoria și metodică atletismului*, Editura Doreco, București
- Ursanu, G., Budevici, A., Ursanu, V. (2008), *Modelarea și algoritimizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism*, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași
- *** (2002), *Regulamentul competițiilor de atletism*, F.R.Atletism, București.

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă	80 %
10.5 Seminar/ Laborator	Participare activă la activitățile practice Verificare – probă de control	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 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	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ						
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	2	2.5 Semestru	3	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					8
Tutoriat					4
Examinări					7
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 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. C4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
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">Achiziționarea și înțelegerea bazei teoretico-metodice specifice jocului de handbal, formarea abilităților de aplicare practică în școală a acestor cunoștințe și dobândirea unor deprinderi de evaluare a execuțiilor procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none">să utilizeze noțiunile fundamentale ale jocului sportiv handbal;să cunoască elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal;să utilizeze abilitățile practice și metodice de specialitate, referitoare la predarea handbalului în școală (ciclul primar, gimnazial și liceal);să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica predării handbalului în școală</i> (bibliografie, condiții de evaluare).Curs introductiv:<ul style="list-style-type: none">Noțiuni generale de regulamentCaracteristici și tendințe de evoluție ale jocului de handbal modernSistemul competițional actual în România, la diferite nivele de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Bazele generale ale teoriei și metodicii handbalului; obiectul acestei discipline.Aria practicării handbalului și valoarea lui educativă.Locul handbalului în sistemul românesc de educație fizică.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Jocuri dinamice și ștafete pentru învățarea jocului de handbal la copii.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Metodica învățării tehnicii atacantului: sistematizarea tehnicii atacantului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de atac.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



5.	• Metodica învățării tehnicii apărătorului: sistematizarea tehnicii apărătorului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de apărare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	• Metodica învățării tehnicii și tacticii portarului: sistematizarea tehnicii portarului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice specifice portarului; aspecte generale privind tactica portarului.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	• Metodica învățării tacticii individuale în atac și apărare: mijloace de acționare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	• Metodica învățării tacticii colective în atac: mijloace de acționare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	• Metodica învățării tacticii colective în apărare: mijloace de acționare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	• Metodica învățării fazelor atacului: mijloace de acționare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	• Metodica învățării fazelor apărării: mijloace de acționare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	• Repetarea sistemelor de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0) – legarea mijloacelor tacticii colective de atac și de apărare.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	• Conținutul și metodica predării handbalului în școală (la toate nivelurile): ciclul primar, gimnazial și liceal.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	• Echipa reprezentativă de handbal la nivelul școlii gimnaziale și liceale: selecție, pregătire și participare în diverse competiții.	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
- Csűdor, G. (1986). *Handbal – instruirea echipelor școlare*, Editura Sport-Turism, București
- Csűdor, M., Csűdor, 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 semestru.Consolidarea prinderii și pasării mingii (efectuate în doi și trei jucători, din deplasare și în condiții de adversitate).Consolidarea aruncărilor la poartă: din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Consolidarea driblingului multiplu (cu apărători semiactivi și activi).Învățarea aruncării la poartă din săritură.Repetarea sistemului de atac cu un pivot.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea aruncării la poartă din săritură.Învățarea marcajului și a demarcajului.Joc bilateral cu temă: este penalizată efectuarea driblingului, indiferent de situația de joc.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Consolidarea poziției fundamentale și a deplasării în teren a apărătorului.Repetarea contraatacului direct cu un vârf (realizat prin pasă scurtă și finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la semicercul de 6m).Repetarea sistemului de apărare cu șase jucători în linie (6:0).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea tehnicii și tacticii portarului.Învățarea paselor în trei cu schimb de locuri.Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă lungă (finalizat prin aruncare la poartă din săritură).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	6 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Învățarea încrucișării simple între doi jucători.Repetarea contraatacului direct cu pasă lungă, finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la 6m.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Învățarea fazei a II-a a atacului.Învățarea depășirii.Consolidarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea încrucișării simple între doi jucători și a aruncării la poartă din săritură de la 9m.Învățarea contraatacului cu intermediar.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea marcajului și a demarcajului.Repetarea depășirii.Repetarea contraatacului cu intermediar, finalizat prin aruncare la poartă din săritură de la 6m.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">Repetarea fazei a II-a a atacului (2:2, 3:3).Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot și extreme.Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate pe contraatac sau pe faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



11.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea poziției fundamentale de apărare.• Repetarea încrucișării simple între doi jucători, finalizare prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m.• Joc bilateral cu temă: după gol, mingea se repune din spațiul de poartă.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea încrucișării simple între doi jucători, aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m (se va efectua și cu angajarea jucătorului care execută încrucișarea).• Consolidarea contraatacului direct cu un vârf și a contraatacului cu intermediar, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m.	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:<ul style="list-style-type: none">❖ tehnic: - demonstrarea contraatacului direct cu un vârf (de pe ambele extreme) și a contraatacului indirect, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m.	evaluarea, conversația	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:<ul style="list-style-type: none">❖ tehnic: demonstrarea încrucișării simple între doi jucători, finalizată prin aruncare la poartă din săritură de la 9m.❖ performanță: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în cele două semestre.	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. (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

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>Metodica predării handbalului în școală</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control (tehnic și performanță); - susținerea unei lecții practico-metodice cu grupa de studenți (temă impusă); - 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 și lecție metodică).• 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	METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ						
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	2	2.5 Semestru	3	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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități: participare la studii și cercetări					9
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 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">• Stăpânirea metodicii învățării tehnicii și tacticii jocului de baschet.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">○ Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de tehnică și tactică.○ 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	2 ore
2.	Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet .	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet .	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Metodica învățării tehnicii cu minge folosită în jocul de baschet .	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Metodica învățării tehnicii cu minge folosită în jocul de baschet .	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Metodica învățării tehnicii cu minge folosită în jocul de baschet .	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet în apărare și atac).	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet (în apărare și atac).	Prelegere interactivă	2 ore



9.	Metodica învățării tacticii colective de 2 - 3 jucători în jocul de baschet (în apărare și atac).	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Mijloace specifice jocului de baschet pentru dezvoltarea calităților motrice.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Moanță, D.A. (2005) "Baschet metodică", Ed. Alpha, București;
- Negulescu, C. (2000) „Bazele generale ale metodicii predării”, Ed. Fundației România de Măine, București;
- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu;
- Zvezdin, V., Zbulică, M., Luca, Gh. (1993) “Baschetul în școală”, Ed. Lumina, Chișinău.

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Aruncarea la coș din semicârlig și a complexelor specifice jucătorului pivot.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Deposdarea adversarului de minge;.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Pasele speciale.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Inchiderea pătrunderii.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Atacul în semicerc – apărare om la om.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Circuit pentru pregătirea fizică și tehnică.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Contraatacul cu prima pasă în lateral.	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Așezarea jucătorilor la momente fixe.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Angajarea între doi jucători și aruncarea liberă.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Blocajul la jucătorul fără minge și ieșirea din blocaj.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Marcajul diferențiat.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Blocajul la jucătorul aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	Încrucișarea simplă.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Încrucișarea dublă.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Luca, Gh., Pavelescu, D. (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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeelelor 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	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: BADMINTON						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Cristian-Mihail Rus						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	M	2.7 Regimul disciplinei	OP

* 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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

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	Nu este cazul.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică cu dotări standard.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție/ de pregătire / competiție. CT3. 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">Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării Badmintonului în cadrul educației fizice și sportului școlar, a sportului de performanță și mare performanță.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea metodicii de antrenament specifica etapelor de inițiere, consolidare și perfecționare tehnico-tactica la nivelul grupelor de lucruFormarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de Badminton.Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice diferitelor grupe de vârstă existente în școală.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Scurt istoric al jocului de Badminton. Noțiuni de regulament. Echipament, materiale necesare, regulament de joc, arbitraj. Tehnica jocului de badminton. Elemente tehnice de bază.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2.	Poziția fundamentală; mișcarea în teren; zborul mingii. Exerciții de exersare a poziției fundamentale și a mișcării în teren.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore



3.	Priza rachetei; Exerciții cu racheta și mingea de badminton (fluturașul).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4.	Lovitura de dreapta; Exerciții de învățare a loviturilor de dreapta; Lovitura de stânga; Exerciții de învățare a loviturilor de stânga.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5.	Serviciul, Exerciții și jocuri pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6.	Tactica în jocul de Badminton. Noțiuni generale.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7.	Jocuri cu temă; Combinații de lovituri între trei jucători; Combinații de lovituri între trei jucători; între patru jucători.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8.	Jocul de simplu; Joc bilateral la simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9.	Jocul la dublu. Tactica la serviciu; la primirea serviciului.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10.	Exerciții tactice simple în condiții simplificate. Joc bilateral cu teme tactice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11.	Joc bilateral la dublu. Joc bilateral la dublu mixt.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12.	Concursuri individuale.		2 ore
13.	Concursuri pe echipe.		2 ore
14.	Verificări.		2 ore

Bibliografie:

- Demeter, Z., - *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1983.
- Marcu, V., - *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1989.
- Mârza, I., - *BADMINTON, NOTE DE CURS*, Univ. Transilvania Brașov, 1991.
- Șiclovan, I., - *TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV*, Ed. Stadion, București, 1977.
- Rus C.M., - *BADMINTON, CURS* Analele FEFS Iași 1998.
- Rus C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.BADMINTONUL* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

**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	50% evaluare pe parcurs la probele tehnice și 50% evaluare finală;	Evaluare pe parcurs: aprecierea participării active la ore, a progresului înregistrat în însușirea elementelor tehnice.	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 100% prezență la lucrările practice;• obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată.			

**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	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: VOLEI REDUS						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	Vp	2.7 Regimul disciplinei	OP

* 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

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	Sală de sport, mingi, jaloane, bănci de gimnastică, mingi medicinale 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 practice din volei 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 jocului de volei.Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<input type="checkbox"/> Pasa cu două mâini de sus-fixare <input type="checkbox"/> Serviciul de jos din față – fixare <input type="checkbox"/> Preluare de jos din serviciu – fixare <input type="checkbox"/> Joc 3X3 - model I	Explicația, demonstrația	2 ore
2.	<input type="checkbox"/> Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere <input type="checkbox"/> Ridicare din zona 3 în zona 4 – consolidare <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model I	Explicația, demonstrația	2 ore
3.	<input type="checkbox"/> Lovitura de atac pe direcția elanului - inițiere <input type="checkbox"/> Prezentarea modelului II de joc <input type="checkbox"/> Dispozitive la primirea și efectuarea serviciului	Explicația, demonstrația	2 ore
4.	<input type="checkbox"/> Ridicare lungă din zona 2 spre zona 4 – inițiere <input type="checkbox"/> Lovitura de atac din zona 4 pe direcția elanului – fixare <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
5.	<input type="checkbox"/> Serviciu de sus din față planat - inițiere <input type="checkbox"/> Organizarea atacului – cu ridicare din zona 2 - inițiere <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore



6.	<input type="checkbox"/> Serviciul de sus din față planat – inițiere <input type="checkbox"/> Organizarea atacului – cu ridicare din zona 2 - fixare <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
7.	<input type="checkbox"/> Blocaj individual – inițiere <input type="checkbox"/> Serviciul de sus din față planat – fixare <input type="checkbox"/> Preluare de jos din serviciu - fixare <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
8.	<input type="checkbox"/> Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere <input type="checkbox"/> Blocaj individual - inițiere <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
9.	<input type="checkbox"/> Blocaj colectiv în 2 jucători – inițiere <input type="checkbox"/> Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
10.	<input type="checkbox"/> Blocaj colectiv în 2 jucători – inițiere <input type="checkbox"/> Ridicare lungă din zona 2 spre zona 4 – fixare <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
11.	<input type="checkbox"/> Organizarea unei competiții <input type="checkbox"/> Metodica arbitrajului <input type="checkbox"/> Lecție concurs	Explicația, demonstrația	2 ore
12.	<input type="checkbox"/> Ridicare scurtă din zona 2 spre zona 3 <input type="checkbox"/> Organizarea apărării: blocaj colectiv și preluare din atac <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
13.	<input type="checkbox"/> Combinații simple în atac – informativ <input type="checkbox"/> Joc 6x6 – model II	Explicația, demonstrația	2 ore
14.	<input type="checkbox"/> Probe de control	Explicația, demonstrația	2 ore

Bibliografie:

- Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, Ed. Venus, Iași, 2002.
- Iacob, I., Braharu, O., Știrbu, C. – Caiet de lucrări practice – Volei, Ed. Universității 'Al.I.Cuza' Iași, 1997.
- XXX – Regulamentul jocului de volei.

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

- Disciplina urmărește ridicarea nivelului tehnic în jocul de volei a viitorilor profesori de educație fizică și sport.

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	Verificarea nivelului de însușire a procedeele tehnice învățate.	Verificare Practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minimum nota 5 (cinci) la verificările 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 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	2	2.5 Semestru	3	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 (videoproiector, computer conectat la internet etc.)



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C6. Dezvoltarea și promovarea practicilor profesionale specifice specialistului în educație fizică și sport.</p> <p>C6.2. Utilizarea adecvată a cunoștințelor specifice și a rezultatelor cercetării educației fizice și sport în analiza activității profesionale.</p> <p>C6.3. Aplicarea principiilor și metodologiilor specifice dezvoltării profesionale și cercetării empirice în identificarea și soluționarea problemelor sportive.</p> <p>C6.4. Raportarea la standardele profesionale specifice și la rezultatele cercetării sportive, precum și utilizarea adecvată a metodelor și criteriilor de evaluare și autoevaluare, de analiză a feedbackului obținut pentru aprecierea obiectivă a calității propriei munci.</p> <p>C6.5. Dezvoltarea unor bune practici profesionale și participarea la elaborarea proiectelor de cercetare, respectând principiile și normele metodologice specifice.</p>
Competențe transversale	<p>CT3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.</p>

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 domeniului educației fizice și sportului;• Studenții vor avea capacitatea de a se prezenta competitiv la un interviu în limba engleză pentru un job, vor ști să alcătuiască un CV și o scrisoare de motivație în limba engleză.
7.2. Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none">• Înțeleagă texte scrise sau orale în limba engleză din domeniul educației fizice și sportului.• Descrie în limba engleză situații din domeniul educației fizice și sportului.• Interpreteze în limba engleză texte din domeniul educației fizice și sportului.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Cine ești?	Expunerea; Prezentarea.	2 ore
2.	Test Inițial	Exercițiul.	2 ore
3.	Să ne apucăm de exerciții fizice	Prin întrebări; lucrul cu manualul.	2 ore
4.	NUTRIȚIA la ZI	Prin întrebări; Expunerea.	2 ore
5.	60 de moduri de a încuraja joaca activă	Demonstratia; Exercițiul.	2 ore
6.	Dă scânteie planului tău de fitness	Expunerea sistematică; Observația.	2 ore
7.	Cum să te joci Ringer	Întrebări; Conversația.	2 ore
8.	SPORT: OPINII	Conversația; Interpretarea.	2 ore
9.	Tragerea cu arcul	Dezbaterea; Brainstorming.	2 ore



10.	Atletism	Lucrări practice; Exercițiul.	2 ore
11.	Basketbal	Conversația; Lucrul cu manualul.	2 ore
12.	Box	Expunerea sistematică; Brainstorming.	2 ore
13.	Ciclism	Lucrul cu manualul; Demonstrația didactică.	2 ore
14.	Recapitulare	Exercițiul.	2 ore

Bibliografie:

- British Council 2012 Brand and Design/B122
- www.britishcouncil.org/learnenglish
- <http://www.landofmarbles.com/marbles-play.html>

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% Prezentare proiect: 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 prezentare proiect: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la proiect			

**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	SPORTURI DE IARNĂ - SNOWBOARD						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	P	2.7 Regimul disciplinei	F

* 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, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard 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 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 domeniului.Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Pregătirea echipamentului specific	Aplicații practice	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea primară a echipamentului pe pârtie	Aplicații practice	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înapoi	Aplicații practice	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea înspre înapoi	Aplicații practice	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">Exersarea noțiunilor învățate	Aplicații practice	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">Exersarea noțiunilor învățate	Aplicații practice	2 ore

**Bibliografie:**

- Grigoraș, Petru – *Schi alpin, snowboard, carving*, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2002.
- Masoff, Joy – *Sporturi extreme, snowboarding*, Editura Egmont, București, 2003.
- Sterie, Ciulache – *Meteorologie și climatologie*, Editura Universitară, 2006.
- Ungurean, Bogdan-Constantin – *Schi alpin*, Editura Pim, Iasi, 2013.

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

- Având în vedere tendința ascendentă a porturilor de iarnă, această disciplină ursește 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			
• 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 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	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	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	4
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					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					21
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

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, trusă prim ajutor, manechin resuscitare cardio-vasculară



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială). 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">Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Crearea unor deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specific activităților fizice.Înșușirea unor noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri.Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.Înșușirea manevrelor de prim ajutor specific domeniului de activitate.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Igiena alimentației.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Influența mediului ambiant asupra creșterii, dezvoltării organismului, asupra stării de sănătate.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Principiile alimentare – hidratarea.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Principiile alimentare – glucidele și proteinele.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Principiile alimentare - lipidele și vitaminele.	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Mecanismele de termoreglare și călirea.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Refacerea după efort și suplimentarea alimentară.	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Prevenirea accidentelor specifice domeniului.	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Elemente teoretice de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich.	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Contuzii, plăgi și hemoragii.	prelegerea interactivă	2 ore



11.	Entorse, luxații și fracturi	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Traumatisme cranio-cerebrale: definiție, mecanisme de producere, diagnostic, prim ajutor.	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Intoxicații și arsuri.	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Lombagiile de efort: definiție, diagnostic, mod de prevenire.	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Ed. Tehnopress, Iași, 2005

Referințe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla" 1979
- Dumitru Carmen, Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism, 1975
- Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București, 1963
- Roată Andrei, Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983
- Rosato Frank D., Fitness and Wellness, New York, The Physical Connection West Publishing Company, 1986
- Ulmeanu Fl.C., Medicina culturii fizice, București, Editura Medicală, 1965

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Influența factorilor de mediu asupra organismului.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Influența factorilor de mediu asupra organismului.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Oboseala acută și refacerea după efort.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Principii alimentare.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Principii alimentare.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Suplimentele alimentare și susținătoarele de efort.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Recapitulare intermediară.	discuții tematice	2 ore
8.	Manevre de resuscitare cardio-respiratorie.	lucrări practice	2 ore
9.	Manevre de resuscitare cardio-respiratorie.	lucrări practice	2 ore
10.	Manevra Heimlich.	lucrări practice	2 ore
11.	Manevra Heimlich.	lucrări practice	2 ore
12.	Bandaje, comprese și atelări.	lucrări practice	2 ore



13.	Bandaje, comprese și atelări.	lucrări practice	2 ore
14.	Recapitulare finală.	discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla" 1979
- Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., Filtrele organismului, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Ed. Tehnopress, Iași, 2005
- Dumitru Carmen, Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism, 1975
- Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București, 1963
- Roată Andrei, Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983
- Rosato Frank D., Fitness and Wellness, New York, The Physical Connection West Publishing Company, 1986
- Ulmeanu Fl.C., Medicina culturii fizice, București, Editura Medicală, 1965

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 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	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ: ÎNOT-VÂSLIT						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări pr.	Asistent Univ. Drd. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	Vp	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	-	3.3. seminar/laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					44
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria educației fizice și sportului; Anatomia; Fiziologia; Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să înoate în 3 procedee: craul, spate și bras.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ.• Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente.• Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii.• Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic.• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală cu 70 de locuri pentru activitățile teoretice, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță.• Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete.• Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• să aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural;• să folosească, în funcție de situație, și celelalte procedee de înot aplicativ;• să adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversarea unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora;• să înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcatul în apă;• să folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.;• să alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare);• să simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță;• să recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica padelatului în caiac.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-		

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

8.2	Seminar / Laborator/Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.			
1.	Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape naturale.	Exersare practică	20 ore
2.	Exersarea tehnicilor de înot aplicativ.	Exersare practică	8 ore
3.	Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înece.	Prezentare interactivă, demonstrație, exersare practică	4 ore
4.	Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement. Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni .	Prezentare, demonstrație, exersare practică	12 ore
5.	Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă.	Prezentare interactivă	4 ore
6.	Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape.	Prezentare interactivă, aplicație practică	4 ore
7.	Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare.	Prezentare interactivă, aplicație practică	4 ore

Bibliografie:

- Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S. – *Manualul scafandului*. Ed. Per Omnes Artes, București, 1999.
- Dumitrescu, N., Opreșescu, I. – *Înotul*. Ed. Stadion, București, 1973.
- Florescu, C., Mociani, V. – *Canotaj*. Ed. Sport-Turism, București, 1985.
- Gerhardt, L. – *Înotul pentru copii*. Ed. Stadion, București, 1974.
- Olaru, M. – *Înot*. Ed. Sport-Turism, București, 1982.
- Popescu, A., Samur, R. – *Planșa cu velă*. Ed. Sport-Turism, București, 1990.
- U.C.F.S. – *Sporturi nautice*. Ed. Cultură Fizică și Sport, București, 1953.

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă nevoilor populației pentru practicarea activităților de agrement nautic, pieții muncii din acest sector de activitate, dar și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului prezentei discipline, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul activităților practice și noțiunilor teoretice transmise, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce activități specifice agrementului nautic.

**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/ Lucrări practice	Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare al studenților, nivelul de însușire al conținuturilor teoretice și practice și al progresului realizat + <i>evaluare finală</i> prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice.		
	Cerințe generale: <ul style="list-style-type: none">Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate.Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeele de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeele sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mânăire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic.	Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mânăirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeele de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc.	30%
	Evaluarea finală: parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m., participare la o miniexpediție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.	Testare practică, dialogul interactiv	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">100% prezență la lucrările practice;Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate;Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată;Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică în parte;Capacitatea de orientare rapidă în rezolvarea diferitelor situații create;Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină;Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mânăirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic;Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate.			

**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	METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Cristian Mihail RUS						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Cristian Mihail RUS						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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					21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					21
Examinări					9
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

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, mijloace audio vizuale.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică cu dotări standard.



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. C3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
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 cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele Gimnasticii.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea abilităților de asigurare și ajutor, în lecția de gimnastică, pentru prevenirea accidentelor.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evoluția Domeniului.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
2.	Gimnastica între celelalte ramuri sportive.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
3.	Locul Gimnasticii în Curriculumul Educației Fizice.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
4.	Scop; Sarcini; Caracteristici.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
5.	Mijloace; Ramuri; Terminologie.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
6.	Lecția de gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
7.	Formarea deprinderilor motrice necesare în gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
8.	Procedee metodice utilizate în gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
9.	Gimnastica sub formă de joc.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
10.	Metodica organizării jocurilor de mișcare.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore



11.	Locul jocurilor în lecția de educație fizică și sport	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
12.	Gimnastica artistică ca ramură a gimnasticii, mijloc al educației fizice.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
13.	Gimnastica în alte domenii și ramuri sportive.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
14.	Asigurarea și ajutorul în Gimnastica acrobatică și artistică, mijloace de prevenire a accidentelor.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

CRISTEA E.- *EXERCITIUL DE GIMNASTICĂ RECUPERATORIE LA HANDICAPAȚI*, Ed. Medicală, 1984
RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

Referințe suplimentare:

- .

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Consolidarea mijloacelor folosite în lecțiilor practice din anul I semestrul I.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
2.	Elemente acrobatică și artistice legate în linii acrobatică.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
3.	Elemente acrobatică și artistice legate în linii acrobatică în exerciții integrale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
4.	Sărituri prin îndreptare de pe cap la ladă.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
5.	Elemente statice, poziții: Stând pe omoplați; pe cap; pe mâini; podul.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
6.	Elemente statice, poziții: cumpăna; semisfoara; sfoara.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
7.	Rulări; rostogoliri; rostogoliri înapoi în stând pe mâini; cilindru; Roată laterală.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
8.	Îndreptare de pe ceafă; Răsturnări lente înainte – înapoi; rondă; flic-flac înainte.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
9.	Răsturnări lente înainte-înapoi; rondă; flic-flac înainte.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
10.	Jocuri și ștafete.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore



11.	Parcursuri aplicative.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
12.	Exerciții de dezvoltarea a calităților motrice și volitive în diferite variante (lucru frontal; pe ateliere)	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	4 ore
13.	Verificări finale.		4 ore
14.	Verificări finale.		4 ore

Bibliografie:

DUNGACIU P. și VIERU N.-*GIMNASTICASPORTIVĂ PENTRU COPII ȘI JUNIORI* București, Ed. Stadion, 1971

FIDLER P. - *METODICA EDUCAȚIEI FIZICEȘI SPORTIVE* Editura Fundației Chemarea Iași 2003

TUDUSCIUC I. – *GIMNASTICA ACROBATICĂ* Editura Fundației România de Mâine București 2001

COLER D. – *APARATELE AJUTĂTOARE ȘI INSTALAȚII ÎN GIMNASTICĂ* Editura Stadion București 1971

POPIȚAN D.-,*GIMNASTICA, ATLETISMUL ȘI JOCURILE ÎN ȘCOALĂ* București, Ed. Sport-Turism, 1975

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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă	80%
10.5 Seminar/ Laborator	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice	Notare curentă	20%
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	METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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					20
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					4
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 cu minim 25 locuri, laptop, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport, 20 mingi volei, fileu, jaloane, coșuri de mingi.



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. 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Considerații generale privind jocul de volei. Istoricul jocului	prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în atac	prelegere interactivă	2 ore
3.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în apărare	prelegere interactivă	2 ore
4.	Tehnica și metodologia acțiunilor colective în atac	prelegere interactivă	2 ore
5.	Tehnica și metodologia acțiunilor colective în apărare	prelegere interactivă	2 ore
6.	Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
7.	Modele operaționale la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
8.	Planificarea instruirii la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
9.	Particularitățile organizării de competiții și elemente de întrecere în lecția de educație fizică cu sarcini din volei	prelegere interactivă	2 ore
10.	Tactica jocului de volei	prelegere interactivă	2 ore
11.	Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul liceal. Planificarea instruirii la ciclul liceal	prelegere interactivă	2 ore
12.	Voleiul la echipa reprezentativă școlară	prelegere interactivă	2 ore



13.	Sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 retras	prelegere interactivă	2 ore
14.	Planificarea instruirii la echipa reprezentativă	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Bachmann, E., Bachmann, M. - *1000 exercices et jeux de volley-ball*, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F. - *Îndrumar practico-metodic -volei*, ed. Sport-Turism, București, 1975
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – *Volei de la selecție la performanță*, ed. Academica, Galați, 1997
- Braharu, O., Știrbu, C. – *Volei pentru toți*, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Dragnea, A. – *Antrenamentul sportiv*, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996

Referințe suplimentare:

- Iacob, I., Păcuraru, A. - *Curs de volei*, ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004
- Murafa N, Stroie, Ș.. - *Jocul de volei*, ed. U.C.F.S., București, 1967
- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O. - *Manualul profesorului de volei*, ed. Helios, Iași, 2000
- Păcuraru, A. – *Volei – tehnică și tactică*, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Școala mingii. Metodica predării jocurilor de mișcare.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica predării serviciului de jos din față. Metodica predării pusei de sus cu două mâini.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Metodica predării organizării celor trei lovituri. Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 avansat.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Metodica predării preluării de sus cu două mâini. Metodica predării jocului 2x2 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Metodica predării preluării de jos cu două mâini. Metodica predării jocului 3x3 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Organizarea de competiții. Sistem turneu, sistem eliminatoriu, sistem combinat. Prelucrarea practică a noțiunilor de regulament.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Metodica predării serviciului de sus din față. Metodica predării jocului 4x4 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Metodica predării loviturii de atac. Metodica predării blocajului individual.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Metodica predării blocajului individual cu jucătorul din zona 3 peste tot. Metodica predării blocajului individual la corespondent.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Metodica predării jocului bilateral 6x6. Metodica predării combinațiilor simple.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
11.	Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 retras. Metodica predării blocajului colectiv.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Metodica predării jocului de volei în lecția de educație fizică. Lecția cu o temă. Lecția cu două teme.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Metodica predării jocului de volei în lecția de ansamblu sportiv.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare (ciclu gimnazial). Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare.(ciclu liceal).	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Bachmann, E., Bachmann, M. - *1000 exercices et jeux de volley-ball*, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F. - *Îndrumar practico-metodic -volei*, ed. Sport-Turism, București, 1975
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – *Volei de la selecție la performanță*, ed. Academica, Galați, 1997
- Braharu, O., Știrbu, C. – *Volei pentru toți*, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Dragnea, A. – *Antrenamentul sportiv*, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996

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

- Temele de curs și lucrări practice propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice și Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante ale 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea materialelor de proiectare didactică folosind terminologia specifică domeniului de predare	Evaluare practică	50
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală 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	METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. Nucu ANTOHI						
2.4 An de studiu	2	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	6	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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					4
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
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Teren

6. Competențe specifice acumulate



Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților.</p> <p>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.</p> <p>C3. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților fizice ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>CT3. Îndeplinirea eficientă a sarcinilor de lucru în funcție de condiții diferite de mediu și climatice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea de cunoștințe asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.• Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Descrie procedeele și elementele tehnice de bază ale jocului.▪ Analizeze tactica de joc a unei echipe de fotbal.▪ Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodicodidactice.▪ Capete abilități în predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal.▪ Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a reprezentativei școlare de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Caracteristicile, tendințele și valențele educative ale jocului de fotbal.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
2.	Conținutul jocului de fotbal în apărare. Conținutul jocului de fotbal în atac. Tehnica jocului de fotbal. Elemente tehnice fără mingea. Elemente tehnice executate cu mingea.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
3.	Tactica jocului de fotbal. Tactica în atac. Tactica în apărare.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
4.	Aspecte generale privind predarea fotbalului în școală.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
5.	Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
6.	Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore



7.	Fotbalul în învățământul primar.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
8.	Fotbalul în învățământul gimnazial.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
9.	Proiectarea unității de învățare.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
10.	Fotbalul în învățământul liceal.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
11.	Proiectarea unității de învățare.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
12.	Organizarea fotbalului la nivel școlar și de reprezentativă școlară.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
13.	Resurse procedurale în dinamica jocului de fotbal pe teren de diferite dimensiuni.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore
14.	Metodica predării fotbalului. Curs cu caracter recapitulativ.	Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector.	2 ore

Bibliografie**Referințe principale:**

- Alexe, N., 2002 – *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. Editura Fundației “România de Măine”, București.
- Cattenoy, C., Gil, F., 2011 - *Ecole de football, eveil et initiation*. Editions Amphora, Paris.
- Cojocaru, V., 1995 – *Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică*. Editura Topaz, București.
- Cojocaru, V., 2001 – *Fotbal – Noțiuni generale*. Editura Axis Mundi, București.
- Cojocaru, V., 2002 – *Fotbal de la 6 la 18 ani*. Metodica pregătirii. ANEFS, București.
- Cojocaru, V., 2007 – *Fotbal. Aspecte teoretice și metodice*. Editura Cartea Universitară, București.
- Comăniță, P., Marinof, L., 2003 – *Fotbal la copii și juniori*. Editura Nautica. Constanța.
- Constantinescu, D., 1995 – *Fotbal, curs de bază – tehnica și tactica jocului*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Doucet, C., 2007 – *Football. Psychomotricité du jeune joueur, de l'éveil a la préformation*. Editions Amphora, Paris.
- Dragnea, A., 1996 – *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Press.
- Fiedler, P., 1994 – *Metodica educației fizice și sportive*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Ionescu, I., 1995 – *Football, tehnica și tactica jocului*. Editura Helicon, Timișoara.
- Jurcă, C., 2005 – *Drumul spre sistemul 4-4-2*. Revista Antrenorul, Editura Școlii Federale de Antrenori a FRT, București.
- Motroc, I., 1994 – *Fotbal de la teorie la practică*. Editura Rodos, București.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – *Programme școlare pentru învățământul gimnazial*. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar. Anexa nr. 1 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004.



- M.E.C., consiliul național pentru curriculum – Programe școlare pentru ciclul superior al liceului. Anexa 2 la Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3252 / 13.02.2006.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – *Programme școlare pentru învățământul liceal*. Anexa nr. 1 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004.
- Neța, G., 2005 – *Bazele jocului de fotbal*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Ploșteanu, C., 2003 – *Fotbal, curs de bază*. Editura Universității “Dunărea de Jos”, Galați.
- Ploșteanu, C., 2003 – *Fotbal, caiet de lucrări practice*. Editura Universității “Dunărea de Jos”, Galați.
- Popescu, L., 2009 – *Fotbal, bazele tehnicii și tacticii. Curs IFR*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași.
- Rădulescu, M., Cojocaru, V., 2003 – *Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori*. Editura Axis Mundi – Școala Federală de Antrenori, București.
- Sberro, F., Baconnais, M., 2010 – *Une année d’EPS a l’école*. Editions Amphora, Paris.
- Stănculescu, V., 1982 – *Ghidul antrenorului de fotbal*. Editura Sport – Turism, București.
- Taelman, R., 1995 – *Football – Le gardien de but, entraînement spécifique*. Edition Amphora, Paris.
- Turon, D., 2007 - *Football - Préparation et entraînement du gardien du but – 3 niveaux techniques – 182 situations progressives*. Edition Amphora, Paris.

Referințe suplimentare:

- Pekka, L., 1997 – *Analyse biomecanique du football*. Conference of International Society of Biomechanics in Sports.
- Taelman, R., 1995 – *Football – Le gardien de but, entraînement spécifique*. Edition Amphora, Paris.
- Vermeulen, H., 2004 – *Football – l’entraînement à la zone*. Edition Amphora.
- Walker J., 1992 - *The sacroiliac joint : a critical review*. Physical therapy, vol. 72 n°12.
- Vanlerberghe, C., 2011 – *Football, 360 exercices et jeux pour tous*. Editions Amphora, Paris.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente de tehnică specifică pe posturi.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
4.	Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în atac.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
5.	Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în apărare.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
6.	Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
7.	Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. Organizare.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore



8.	Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
9.	Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tactică.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
10.	Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
11.	Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică și tactică.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
12.	Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul gimnazial.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
13.	Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul liceal.	Metode verbale: explicație, conversație. Metode intuitive: observația. Metode practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
14.	Evaluare practică.	Metode evaluative.	2 ore

**Bibliografie:**

- Cojocaru, V., 2002 – *Fotbal de la 6 la 18 ani*. Metodica pregătirii. ANEFS, București.
- Cojocaru, V., 2007 – *Fotbal. Aspecte teoretice și metodice*. Editura Cartea Universitară, București.
- Comăniță, P., Marinof, L., 2003 – *Fotbal la copii și juniori*. Editura Nautica. Constanța.
- Constantinescu, D., 1995 – *Fotbal, curs de bază – tehnica și tactica jocului*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Doucet, C., 2007 – *Football. Psychomotricité du jeune joueur, de l'éveil a la préformation*. Editions Amphora, Paris.
- Dragnea, A., 1996 – *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Press.
- Fiedler, P., 1994 – *Metodica educației fizice și sportive*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Ionescu, I., 1995 – *Football, tehnica și tactica jocului*. Editura Helicon, Timișoara.
- Motroc, I., 1994 – *Fotbal de la teorie la practică*. Editura Rodos, București.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – *Programme școlare pentru învățământul gimnazial*. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar. Anexa nr. 1 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004.
- M.E.C., consiliul național pentru curriculum – *Programe școlare pentru ciclul superior al liceului*. Anexa 2 la Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3252 / 13.02.2006.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – *Programme școlare pentru învățământul liceal*. Anexa nr. 1 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004.
- Neța, G., 2005 – *Bazele jocului de fotbal*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Ploșteanu, C., 2003 – *Fotbal, curs de bază*. Editura Universității “Dunărea de Jos”, Galați.
- Ploșteanu, C., 2003 – *Fotbal, caiet de lucrări practice*. Editura Universității “Dunărea de Jos”, Galați.
- Popescu, L., 2009 – *Fotbal, bazele tehnicii și tacticii. Curs IFR*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași.
- Rădulescu, M., Cojocaru, V., 2003 – *Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori*. Editura Axis Mundi – Școala Federală de Antrenori, București.

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

- Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la curricula școlară.
- Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).
- Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
----------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------



10.4 Curs	Evaluare pe parcurs. Finală.	Examen scris.	80%
10.5 Seminar/ Laborator	Probe și norme de control.	Probe practice de evaluare	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 6 la evaluările 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 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	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: FOTBAL-TENIS						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	Vp	2.7 Regimul disciplinei	OP

* 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
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și altele					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
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	Nu este cazul
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C3. Utilizarea elementelor tehnico - tactice specifice focului de fotbal-tenis.
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">Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
2.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
3.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația	2 ore
4.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația	2 ore
5.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
6.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația	2 ore
7.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
8.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația	2 ore
9.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore



10.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, demonstrația	2 ore
11.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
12.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația	2 ore
13.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația	2 ore
14.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control		2 ore

Bibliografie

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Academia Franceză de fotbal (2009) *Ghidul Internațional de Fotbal*
- Serbanoni S. (2002) *Capacitățile coordonative în sportul de performanță*, Ed. Print, București;
- Federația Română de Fotbal-Tenis, (2011) *buletin informativ*, nr.2/septembrie 2011

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

- Temele de lucrări practice propuse sunt de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al 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	-	-	-
10.5 Seminar/ Laborator	activități aplicative atestate/laborator / lucrări practice / proiect etc.	Notare finală	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea practică 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 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	2	2.5 Semestru	4	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	<p>C6. Dezvoltarea și promovarea practicilor profesionale specifice specialistului în educație fizică și sport.</p> <p>C6.2. Utilizarea adecvată a cunoștințelor specifice și a rezultatelor cercetării educației fizice și sport în analiza activității profesionale.</p> <p>C6.3. Aplicarea principiilor și metodologiilor specifice dezvoltării profesionale și cercetării empirice în identificarea și soluționarea problemelor sportive.</p> <p>C6.4. Raportarea la standardele profesionale specifice și la rezultatele cercetării sportive, precum și utilizarea adecvată a metodelor și criteriilor de evaluare și autoevaluare, de analiză a feedbackului obținut pentru aprecierea obiectivă a calității propriei munci.</p> <p>C6.5. Dezvoltarea unor bune practici profesionale și participarea la elaborarea proiectelor de cercetare, respectând principiile și normele metodologice specifice.</p>
Competențe transversale	<p>CT3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.</p>

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 domeniului educației fizice și sportului;• Studenții vor avea capacitatea de a se prezenta competitiv la un interviu în limba engleză pentru un job, vor ști să alcătuiască un CV și o scrisoare de motivație în limba engleză.
7.2. Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none">• Înțeleagă texte scrise sau orale în limba engleză din domeniul educației fizice și sportului.• Descrie în limba engleză situații din domeniul educației fizice și sportului.• Interpreteze în limba engleză texte din domeniul educației fizice și sportului.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Gimnastica	Expunerea; Prezentarea.	2 ore
2.	Handbal	Exercițiul.	2 ore
3.	Hochei	Prin întrebări; lucrul cu manualul.	2 ore
4.	Maraton	Prin întrebări; Expunerea.	2 ore
5.	Tenis de masă	Demonstratia; Exercițiul.	2 ore
6.	Tenis	Expunerea sistematică; Observația.	2 ore
7.	Volei	Întrebări; Conversația.	2 ore
8.	Wimbledon 1	Conversația; Interpretarea.	2 ore
9.	Wimbledon 2	Dezbateră; Brainstorming.	2 ore



10.	Suntem ceea ce mâncăm	Lucrări practice; Exercițiul.	2 ore
11.	Știri Sportive	Conversația; Lucrul cu manualul.	2 ore
12.	Sportul de azi	Expunerea sistematică; Brainstorming.	2 ore
13.	Sportul în viitor	Lucrul cu manualul; Demonstrația didactică	2 ore
14.	Recapitulare	Exercițiul.	2 ore

Bibliografie:

- **British Council 2012 Brand and Design/B122**
- **www.britishcouncil.org/learnenglish**
- <http://www.landofmarbles.com/marbles-play.html>
- [www. Esolcourses.com](http://www.Esolcourses.com)

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% Prezentare proiect: 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 prezentare proiect: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la proiect			

**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	CICLOTURISM						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	Vp	2.7 Regimul disciplinei	F

* *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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
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	Sală de fitness dotată biciclete staționare, biciclete



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. 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 independent. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. CT2. Îndeplinirea eficientă a sarcinilor de lucru în funcție de condiții diferite de mediu și climatice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea cu terminologia specifică activităților fizice desfășurate în natură cu ajutorul bicicletelor de diferite tipuri.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Formarea deprinderilor și cunoștințelor de utilizare a diferitelor tipuri de biciclete în scop turistic.Formarea deprinderilor de exploatare și întreținere a bicicletelor de diferite tipuri.

8. Conținut

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea bicicletei de șosea și de munte, a echipamentelor specifice și a reglajelor posibile.	Explicația și demonstrația	2 ore
2.	Deplasarea cu bicicleta pe șosea.	Demonstrația și exersarea	8 ore
3.	Deplasarea cu bicicleta pe teren accidentat.	Demonstrația și exersarea	14 ore
4.	Conducerea alternativă individuală pe un traseu prestabilit.		4 ore

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

- Absolvenții vor avea capacitatea de a conduce și organiza o excursie cu bicicleta pe atât pe șosea cât și pe teren accidentat. Vor fi capabili să folosească orice tip de bicicletă și vor putea stabili un traseu adaptat la capacitatea membrilor unui grup.

**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	Realizarea unui traseu, prezentarea, descrierea și argumentarea acestuia.	Notare curentă	80%
	Participarea la lucrări practice	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de laborator) și 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 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	DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Drd. Sava FETESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	F

* 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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
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	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria educației fizice și sportului; Bazele generale ale atletismului; Gimnastica de bază; Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (handbal, baschet, volei, fotbal); Metodica predării atletismului, gimnasticii; Psihologia educației; Pedagogie I; Pedagogie II.
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică.• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu 70 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs cu 70 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport:</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea unui sistem de cunoștințe privind conceptele fundamentale ale domeniului educației fizice școlare.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Edificarea sistemului de abilități (competențe) de predare a curriculumului național în ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile complexe morfo-funcționale, psihice și opționale ale elevilor.Formarea competențelor de proiectare a conținutului ariei curriculare educație fizică și sport.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Concepte didactice esențiale în concordanță cu cerințele specifice domeniului, categoriile de obiective în educație fizică.	Prelegere	4 ore
2.	Formele de organizare ale activităților de educație fizică în școală.	Prelegere	2 ore
3.	Bazele științifice ale formării deprinderilor motrice.	Prelegere	4 ore
4.	Bazele științifice ale influențării dezvoltării calităților motrice, repere metodice și organizatorice.	Prelegere	4 ore
5.	Terminologia educației fizice.	Prelegere	2 ore
6.	Strategii didactice și tehnologii specifice, eficiente, pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportive.	Prelegere	4 ore
7.	Studiul conceptului și conținutului „curriculumului național” și sistemului național școlar de evaluare.	Prelegere	2 ore
8.	Conținutul și metodologia proiectării didactice (6 ore).	Prelegere	6 ore

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

- Cârstea Gh. - *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Ed. Universul, Buc., 1993.
- Fiedler Paul - *Didactica educației fizice și sportive*. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul - *Educație fizică și sport. Design instrucțional*. Ed. B.I.T., Iași, 2003.
- Fiedler Paul - *Dezvoltare fizică generală-Îndrumar metodic*. Ed. B.I.T., Iași, 2003

Referințe suplimentare:

- Fetescu Sava – *Note de curs*. Manuscris în format electronic.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Studiul conținutului principiilor didactice și metodelor didactice specifice.	Prelegere interactivă	4 ore
2.	Lecția de educație fizică, formă organizatorică de bază, structură, conținut, tipologie.	Prelegere interactivă	6 ore
3.	Organizarea activității în lecție, metodologia dirijării efortului, variante eficiente și atractive.	Prelegere interactivă	4 ore
4.	Metodologia formării deprinderilor motrice, studiu interdisciplinar.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Locul și rolul exercițiilor pentru influențarea calităților motrice în concordanță cu nivelul de vârstă și potențialul elevilor din ciclul primar și gimnazial.	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Structura și conținutul curriculumului național, cerințele generale ale proiectării didactice.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Metodologia alcătuirii documentelor de proiectare didactică și de aplicare a sistemului național școlar de evaluare.	Prelegere interactivă	6 ore

Bibliografie:

- Cârstea G. - *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Ed. Universul, Buc., 1993.
- Fiedler Paul - *Didactica educației fizice și sportive*. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul - *Educație fizică și sport. Design instrucțional*. Ed. B.I.T., Iași, 2003.
- Fiedler Paul - *Dezvoltare fizică generală-Îndrumar metodic*. Ed. B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.C.-C.N.C. - *Curriculum național. Programe de educație fizică*. Buc., 1999.
- M.E.N.-S.N.E.E - *Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport*. Buc., 1999.
- M.E.C.-C.N.C. - *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)*. Buc., 2001.

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieții muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce lecțiile de educație fizică.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none">Participare activă la problematica dezbătută la fiecare curs.Evaluare finală prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și seminariile derulate pe durata întregului semestru.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/ Laborator	<ul style="list-style-type: none">Prezența în proporție de 100% la activitățile de seminar programate.Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările pe parcurs din timpul activităților de seminar, cerință ce constituie condiție de intrare în examenul final.	Expunere interactivă, conversație, studiul modelelor, seminarizare, atelier, lucrări în grup, lucrări de control.	20%
	Evaluarea pe parcurs constă în aprecierea activismului la seminarii și a nivelului de înțelegere și însușire a cunoștințelor predate la curs. Capacitatea de realizare a unor noi corelații la situații date.	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Prezență de cel puțin 50% la activitățile de curs.Participare regulamentară în proporție de 100% la activitățile de seminar.Înțelegerea conținuturilor și utilizarea cunoștințelor în corelații noi, creativitate, atractivitate, nivel optim de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul studentului			