

**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	KINESIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* *OB – Obligatoriu / OP – Opțional*

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, 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">Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul kinesiologiei cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">dobândirea cunoștințelor științifice specifice disciplinei;posibilitatea analizei și sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie;formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicii motricității;integrarea disciplinelor conexe studiate.

8. Conținut

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



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

Bibliografie**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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



14.	Recapitulare finală.	discuții tematice	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">• Nenciu, G., Biomecanica în educație fizică și sport, Editura Fundației România de Măine, București 2005• S Benghe, T., Kinesiologia - știința mișcării, București. Editura Medicală. 2002.• Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.• Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.• Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.			

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

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

10. Evaluare

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

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 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	METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					10
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 60 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C2. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. C3. 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">Formarea deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în domeniul educației fizice și sportive.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea studenților cu terminologia specifică activității de cercetare în domeniul educației fizice și sportului;Introducere în problematica cercetării în domeniul educației fizice și sportului;Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol etc.).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Încadrarea educației fizice și sportului în cadrul celorlalte științe.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Prezentarea activității de cercetare și a principalelor tipuri de cercetare utilizate în domeniul educației fizice și sportului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Prezentarea tehnicilor de evaluare în domeniul educației fizice și sportului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Prezentarea tehnicilor de măsurare în domeniul educației fizice și sportului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5.	Metoda observației – metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Metoda anchetei – metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Metoda experimentală - metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
8.	Metoda experimentală - metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore



9.	Metoda statistico-matematică - metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
10.	Metoda studiului de caz - metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
11.	Metoda istorică - metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
12.	Metoda comparativă - metodă de cercetare științifică.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
13.	Metoda reprezentării grafice.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
14.	Recapitulare și clarificarea cerințelor pentru examen.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Epuran M. (2005) - *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura FEST, București.
- Epuran M., Marolicaru M (2000) – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Epuran M., Vâjială G.E. (2008) – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.

Referințe suplimentare:

- Gagea A. (1999) – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.
- Galea I. (2010) – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport: sinteze și aplicații*, Ed. Universității Aurel Vlaicu, Arad.
- Gheorghiu G (2003) – *Curs de metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației Universitatea „Dunărea de jos”, Galați.
- Turcu I. (2007) - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Direcții de cercetare, tematică, condiții de realizare a titlului unei cercetări.	Metoda interactivă	2 ore
2.	Conținutul și structura unei lucrări de cercetare.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
3.	Condiții de redactare și prezentare a unei lucrări de cercetare.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
4.	Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului (obiectivelor) și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare.	Metoda interactivă Dezbateri, activități de grup	2 ore
5.	Evaluare în domeniul educației fizice și sportului – în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
6.	Măsurare în domeniul educației fizice și sportului – în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
7.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
8.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



9.	Construirea și aplicarea unor itemi sub formă de chestionar și / sau interviu.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
10.	Verificarea nivelului de încredere a itemilor (variabilelor / constructelor) prin intermediul softului SPSS – coeficientul Alpha Cronbach.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
11.	Testarea ipotezelor prin intermediul indicatorilor statistico-matematici Coeficientul Spearman și Pearson.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
12.	Aplicarea și semnificația (interpretarea) indicatorilor statistici: tendinței centrale, dispersiei.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
13.	Tabelarea, cuantificarea și reprezentarea grafică a rezultatelor unei cercetari.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
14.	Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Chelcea S. (2010) - *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Yin R.K. (2005) - *Studiu de caz, desingnul, colectarea și analiza datelor*, Editura Polirom, Iași.

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

- Studenții vor avea capacitatea de a întocmi proiecte de cercetare, vor putea realiza lucrări de licență, articole științifice. De asemenea, vor putea realiza studii de piață, sondaje de opinii cu privire la fenomenul educației fizice și sportive în contextul social, economic și politic actual.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar/ Laborator	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul oral (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TERAPIA DEFICIENȚELOR FIZICE ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.4 An de studiu	3	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					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Anatomie și biomecanică
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Cabinet kinetoterapie, cadru antropometric de simetrie, centimetru, riglă, fir cu plumb, dinamometru, calimetru, spirometru, mingi de diferite dimensiuni și greutateți, bancă de gimnastică, spalier, benzi elastice etc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă și Kinetoterapie și motricitate specială). C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea priceperilor și deprinderilor de aplicare a exercițiului fizic adaptat fiecărui tip de deficiența fizică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea noțiunilor teoretice cu privire la deficiențele fizice, depistarea acestora precum și metodica corectării lor;Formare cunostintelor metodico-practice de concepere a programelor corective pe deficiențe, cu utilizarea de materiale diferite: bastoane, mingi de diferite dimensiuni, măciuci, panglici elastice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în terapia deficiențelor fizice. Terminologie și noțiuni introductive.	Prelegere	2 ore
2.	Postura corporală normală și patologică.	Interactivă	2 ore
3.	Deficiențe fizice la nivelul capului și gâtului: definiție, tipuri, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
4.	Deficiențe fizice la nivelul coloanei vertebrale. Cifoza: definiție, tipuri, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
5.	Deficiențe fizice la nivelul coloanei vertebrale. Lordoza: definiție, tipuri, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
6.	Deficiențe fizice la nivelul coloanei vertebrale. Cifo-lordoza: definiție, tipuri, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
7.	Deficiențe fizice la nivelul coloanei vertebrale. Scolioza: definiție, tipuri, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
8.	Deficiențe fizice la nivelul coloanei vertebrale. Spate plan și spate rotund: definiție, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
9.	Deficiențe fizice la nivelul toracelui și abdomenului: definiție, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore



10.	Deficiențe fizice la nivelul membrului inferior: definiție, tipuri, evaluare și diagnosticare, corectare.	Interactivă	2 ore
11.	Rolul exercițiului fizic în prevenirea deficiențelor fizice. Atletismul, gimnastica și înotul în terapia deficiențelor fizice.	Interactivă	2 ore
12.	Formarea și educarea atitudinii corecte a corpului.	Interactivă	2 ore
13.	Terapia deficiențelor fizice în lecția de educație fizică.	Interactivă	2 ore
14.	Rolul lecției de educație fizică în prevenirea și profilaxia deficiențelor fizice de postură.	Interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Bălțeanu, V. *Îndrumar kinetoterapie*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 1997.
- Cordun, M. *Kinetologie medicală*, Editura AXA, București, 1999.
- Radu, L.E. *Influența atletismului asupra posturii corporale*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2013.
- Sbenge, T. *Kinetologia profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București, 1987.
- Tirpe, F. *Ghidul profesorului de Educație fizică și sport pentru depistarea și prevenirea deformărilor coloanei vertebrale a școlărilor*, Editura Treira, Oradea, 2011.

Referințe suplimentare:

- Badiu, T., Chiriac, P., Hâncu, N. *Îndrumar metodic de kinetoprofilaxie și terapie a deficiențelor fizice*, Editura Școala gălățeană, 2003.
- Cordun, M. *Postura corporală normală și patologică*, Editura ANEFS, București, 1999.
- Dan, M. *Educație pentru sănătatea corporală*, Editura Universității Oradea, 2004.
- Stoenescu, G. *Corecți-vă atitudinea corpului prin exercițiul fizic*, Editura Ceres, București, 1994.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Lecție introductivă: cerințe, condiții, prezentarea sălii, a aparatelor și echipamentelor.		2 ore
2.	Inițiere în evaluarea antropometrică după standardele internaționale (ISAK). Aplicații.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Metode de măsurare și evaluare a posturii corporale (Metode subiective). Aplicații.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Metode de măsurare și evaluare a posturii corporale (Metode obiective). Aplicații.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Programe de exerciții pentru formarea atitudinii corecte a corpului.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Programe de exerciții pentru corectarea deficiențelor fizice la nivelul capului și gâtului.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Programe de exerciții pentru corectarea cifozei.	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Programe de exerciții pentru corectarea lordozei.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Programe de exerciții pentru corectarea cifo-lordozei.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Programe de exerciții pentru corectarea scoliozei.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Programe de exerciții pentru corectarea spatelui rotund, spatelui plat, a deficiențelor la nivelul toracelui și abdomenului.	Explicație, demonstrație	2 ore



12.	Programe de exerciții pentru corectarea deficiențelor fizice la nivelul membrului inferior.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	Exerciții pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice pe verigi, în funcție de deficiență.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Exerciții pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice pe verigi, în funcție de deficiență.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Bălțeanu, V. *Îndrumar kinetoterapie*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 1997.
- Badiu, T., Chiriac, P., Hâncu, N. *Îndrumar metodic de kinetoprofilaxie și terapie a deficiențelor fizice*, Editura Școala gălățeană, 2003.
- Fozza, C. *Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2006.
- Mergheș, P., Țeghuiu, A. *Gimnastica medicală pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice*, Editura Mirton, Timișoara, 2006.
- Radu, L.E. *Influența atletismului asupra posturii corporale*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2013.
- Țeghuiu, A., Mergheș, P. *Deficiențele fizice. Ghid practic*. Editura Eurostampa, Timișoara, 2009.
- Vaida, A. *Pledoarie pentru mișcare. Programe de exerciții pentru toate vârstele*. Editura Nova Didactica, Bistrița-Năsăud, 2004.

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

- Conținutul disciplinei răspunde cerințelor prevăzute în programa școlară cu privire la formarea unei ținute corecte și armonioase, precum și la prevenirea apariției unor deposturări datorate unor deprinderi greșite în activitatea de zi cu zi.
- Deasemenea, cunoștințele acumulate conduc la o depistare a deficiențelor fizice în rândul populației școlare, cu posibilitatea de a interveni cu mijloacele educației fizice în vederea corectării acestora.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	80% prezență	Examen	100%
10.5 Seminar/ Laborator	100% prezență Participare activă la activitățile practice	Portofoliu	10% 30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Completarea fișei de evaluare antropometrică, somatoscopică și funcțională• Întocmirea unui proiect de tehnologie didactică pentru corectarea unei deficiențe fizice la alegere• Obținerea minim a notei 5 la examen			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICA ARTISTICĂ						
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	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2.5
3.7 Total ore studiu individual					20.5
3.8 Total ore pe semestru					62.5
3.9 Număr de credite					2.5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu mijloace audio-vizuale
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectare modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice. C4. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în contextul general de pregătire specifică.
Competențe transversale	CT1. CT2.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă).• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol).• Cunoașterea modului de organizarea competițiilor și a arbitrajului în gimnastica artistică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Apariția și dezvoltarea gimnasticii în România/ Cerințe actuale și tendințe de dezvoltare.	Curs interactiv	2 ore
2.	Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor utilizate în gimnastica artistică.	Curs interactiv	2 ore
3.	Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină.	Curs interactiv	4 ore
4.	Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină.	Curs interactiv	4 ore
5.	Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj.	Curs interactiv	2 ore

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

- CRISTEA E.- *EXERCIȚIU 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.	Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.). Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază.	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore
3.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mănere/ bârnă.	Explicația, demonstrația, exersarea	8 ore
4.	Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin).	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
5.	Bară fixă/ Sol.	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
6.	Lecții de evaluare.	Demonstrații	4 ore

Bibliografie:

- BĂIAȘU N. - *GIMNASTICA ACROBATICĂ* Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957.
- BĂIAȘU N.și colab - *GIMNASTICA*. Editura Stadion, București, 1972
- CRISTEA E.- *EXERCIȚIU 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

**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	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar/ Laborator	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.			

**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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICĂ RITMICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristina MORARU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Cristina MORARU						
2.4 An de studiu	3	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	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					17,5
3.8 Total ore pe semestru					62,5
3.9 Număr de credite					2,5

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 60 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică, mingi, corzi, panglici, măciuci, cercuri, casetofon etc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive pe grupe de vârstă. C4. 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">Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea tehnicii și metodicii de predare a elementelor de tehnică corporală.Înșușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative.Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în gimnastica ritmică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul și evoluția Gimnasticii Ritmice. Terminologia Gimnasticii Ritmice. Tendințe de dezvoltare pe plan național și internațional.	Curs interactiv	2 ore
2.	Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în Gimnastica Ritmică.	Curs interactiv	2 ore
3.	Prezentarea exercițiilor specifice dansului clasic utilizate în Gimnastica Ritmică.	Curs interactiv	2 ore
4.	Conținutul motric specific Gimnasticii Ritmice. Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală.	Curs interactiv	2 ore
5.	Tehnica și metoda învățării acționării obiectelor portative: minge și cerc.	Curs interactiv	2 ore
6.	Tehnica și metoda învățării acționării obiectelor portative: coardă, măciuci și panglică.	Curs interactiv	2 ore
7.	Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru probele individuale și de ansamblu. Organizarea și desfășurarea concursurilor de Gimnastică Ritmică. Noțiuni privind Codul de Punctaj în Gimnastica Ritmică.	Curs interactiv	2 ore

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

- **Jeleascov, C.**, *Gimnastică Ritmică de Bază*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2000.
- **Luca, A.**, *Gimnastica Ritmică*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași, 2002.
- **Macovei, S., Buțu O.**, *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București, 2007.
- **Moraru, C.**, *Gimnastică Ritmică - curs*, Editura Pim, Iași, 2007.
- **Sima, I., Aducovschi, D.**, *Gimnastică Ritmică*, Editura Moroșan, București, 2008.

Referințe suplimentare:

- **Grosu, E.F., Padilla Moledo, C.**, *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca, 2011.
- **Helvig, M. M., et colab.**, *Gymnastique Rythmique*, Editura Revue EPS, Paris, 2005.
- **Kulka, E.**, *1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique*, Editura Vigot, Paris, 2001.
- **Manos, M.**, *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București, 2008.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea pașilor de mers și alergare specifici Gimnasticii Ritmice. Învățarea balansurilor de brațe în plan frontal, sagital și orizontal.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Învățarea pașilor de dans clasic și modern. Învățarea valului de brațe și trunchi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Consolidarea pașilor de mers și alergare specifici Gimnasticii Ritmice. Învățarea elementelor de echilibru: passé, attitude, arabesque, a la seconde.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Exerciții la bara de perete: battement tendu, jetté; plié, grand- plié; soutenu. Învățarea săriturilor artistice: pas de chat, ensablé, sissonne.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Consolidarea valurilor de brațe și trunchi și învățarea valului de corp. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Învățarea tehnicii de execuție a piruetelor passé și attitude. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: lansări, rulări, balans în opt și circumducții.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Învățarea săriturii jetté și consolidarea săriturilor învățate. Învățarea elementelor acrobatice executate în relație cu obiectul minge.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Consolidarea săriturilor și piruetelor învățate specifice Gimnasticii Ritmice. Verificarea tehnicii de acționare a mingii: o structură de 8x8 timpi.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Exerciții la bara de perete: grand battement, cambré. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpuiri.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Învățarea unei structuri de 4x8 timpi care să cuprindă elemente de tehnică corporală. Pregătire fizică realizată concomitent cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: spirale, lansări și desprinderi. Pregătire fizică realizată concomitent cu acționarea	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore



	obiectelor portative.		
12.	Tehnica și metodica învățării acționării cercului: rotări, desprinderi, lansări. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Tehnica și metodica învățării acționării cercului: rulări și retrorulări, sărituri prin și peste cerc, învățări în jurul axului orizontal sau vertical. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: sărituri mari prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Evaluarea finală a studenților.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie:

- **Grosu, E.F., Padilla Moledo, C.,** *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca, 2011.
- **Jelescov, C.,** *Gimnastică Ritmică de Bază*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2000.
- **Kulka, E.,** *1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique*, Editura Vigot, Paris, 2001.
- **Luca, A.,** *Gimnastica Ritmică*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași, 2002.
- **Macovei, S., Buțu O.,** *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București, 2007.
- **Manos, M.,** *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București, 2008.
- **Moraru, C.,** *Gimnastică Ritmică - curs*, Editura Pim, Iași, 2007.
- **Moraru, C.,** *Gimnastica Ritmică în școală*, Editura Pim, Iași, 2007.
- **Sima, I., Aducovschi, D.,** *Gimnastică Ritmică*, Editura Moroșan, București, 2008.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții școlare de învățământ, 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii ritmice	Evaluare scrisă	20%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/ Laborator	Descrierea și demonstrarea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative	Evaluare practică	10%
	Conceperea, demonstrarea și conducerea unui program (ansamblu) specific gimnasticii ritmice	Evaluare practică	30%
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 lucrări practice).
- 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 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	PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	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 videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive 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 de cunoștințe necesare organizării și desfășurării de activități motrice pe grupe de vârstă.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Să cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării;Să dobândească cunoștințe necesare organizării de oferte și programe destinate diferitelor categorii de persoane (profesionale, de vârstă, de sex, sociale etc).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Creșterea și dezvoltarea umană.	Prelegere	2 ore
2.	Efectele sportului asupra creșterii și dezvoltării.	Prelegere	2 ore
3.	Metodica activităților motrice de la o zi la un an.	Prelegere	2 ore
4.	Metodica activităților motrice de la 1-3 ani.	Prelegere	2 ore
5.	Metodica activităților motrice de la 3-6 ani.	Prelegere	2 ore
6.	Metodica activităților motrice de la 7-10 ani.	Prelegere	2 ore
7.	Metodica activităților motrice de la 11-14 ani.	Prelegere	2 ore
8.	Metodica activităților motrice de la 15-20 ani.	Prelegere	2 ore
9.	Metodica activităților motrice de la 20-24 ani.	Prelegere	2 ore
10.	Metodica activităților motrice feminine de la 25-35 ani.	Prelegere	2 ore
11.	Metodica activităților motrice masculine de la 25-30 ani.	Prelegere	2 ore
12.	Metodica activităților motrice peste 35 de ani.	Prelegere	2 ore



13.	Metodica activităților motrice peste 35 de ani.	Prelegere	2 ore
14.	Activități motrice în diferite medii.	Prelegere	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dragnea A., Teodorescu. Teoria sportului, Editura FEST, București, 2000
- Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1999
- Sport administration manual, IOC, Laussane, 2001
- Curs pentru instructori sportivi, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 2004

Referințe suplimentare:

- Dumitru G. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997
- International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2001). *International Standards for anthropometric assessment*. Potchefstroom, South Africa.
- World Health Organisation (2010). *Global recommendations on Physical activity for health*.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Activitatea fizică, formă de menținere a sănătății.	Interactiv	2 ore
2.	Organizația mondială a sănătății: recomandări privind activitatea fizică pe grupe de vârstă.	Interactiv, pe grupe de lucru	2 ore
3.	Sportul și activitatea fizică pentru toți.	Interactiv, grup de discuții	2 ore
4.	Practica activităților motrice de la o zi la un an.	Aplicații	2 ore
5.	Practica activităților motrice de la 1-3 ani.	Aplicații	2 ore
6.	Practica activităților motrice de la 3-6 ani.	Aplicații	2 ore
7.	Practica activităților motrice de la 7-10 ani.	Aplicații	2 ore
8.	Practica activităților motrice de la 11-14 ani.	Aplicații	2 ore
9.	Practica activităților motrice de la 15-20 ani.	Aplicații	2 ore
10.	Practica activităților motrice de la 20-24 ani.	Aplicații	2 ore
11.	Practica activităților motrice feminine de la 25-35 ani.	Aplicații	2 ore
12.	Practica activităților motrice masculine de la 25-30 ani.	Aplicații	2 ore
13.	Practica activităților motrice peste 35 de ani.	Aplicații	2 ore
14.	Practica activităților motrice peste 35 de ani.	Aplicații	2 ore

**Bibliografie:**

- Dumitru G. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997
- International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2001). *International Standards for anthropometric assessment*. Potchefstroom, South Africa.
- Șchiopu U. Psihologia vârștelor, București, 1996
- World Health Organisation (2010). *Global recommendations on Physical activity for health*.
- Sports and physical activity (2010). Eurobarometer, European Comission, Brussell

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

- Competențele acumulate de către cursanți în cadrul disciplinei Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă, sunt în concordanță cu cerințele cetățenilor pentru o viață activă și creșterea calității vieții la toate categoriile de vârstă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Examen	Examen	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Prezență 100% Participare la activitățile practice de teren	Portofoliu	20% 30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Portofoliu, minim nota 5 la examen, 100% prezență la activitățile 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	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: ARTE MARȚIALE						
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	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					
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	ANATOMIA , ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
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, Sport și performanță motrică). 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 sporturilor de combat, Karate.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea abilităților necesare sporturilor de combat, Karate, în lecția de educație fizică sau la cercurile sportive.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Ce este Karate-Do-ul ? Japonia și Okinawa. Scurt istoric. Alte stiluri de arte marțiale.		2 ore
2.	Karate-Do-ul-calea mâinilor goale. Dojo. Politețea în Dojo. Protocolul activităților în Dojo.		2 ore
3.	Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate. Exercițiile de meditație.		2 ore
4.	Pozițiile în Karate. Deplasările în Karate. Armele naturale.		2 ore
5.	Bazele tehnice <i>Kihon</i> . Vocabular.		2 ore
6.	Kata		2 ore
7.	Kumite. Competițiile în karate.		2 ore

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

- Frederic, L., *Dicționar de Arte Marțiale*. Editura Enciclopedică, București 1993
- Martin, A.P., *The Shotokan Karate Bible. Beginner to black belt*. A&C Black Publishers Ltd, London 2007.
- Pawlett, R., *The Karate. Handbook*. Published by Silverdale Books 2004.
- Rus, C.M., *Gimnastica în școală*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011.
- Rus, C.M., *Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2014
- Ungurean, M., *Karate. Kata Shotokan*. Garell publishing House București 1994

Referințe suplimentare:

- Amălinei, N., *Supliment Samurai. Curs de Karate-Do*. Editura A92. Iași 1998
- Bücher, H.G. *Karate-Do. Artă marțială și sport*. Editura Mirador Arad 1997.
- Bucur, N., *Karate*. Editura Stadion. București 1972
- Derlogea, Ș., *Taijiquan. Calea perfecțiunii*. Editura Apimondia. București 1994
- Ionescu D.C., *Enciclopedia de Aikido. Volumul 1- Arta*. Editura Mix. Brașov 2003.
- Simu, O., *Civilizație tradițională japoneză* Editura Herald București 201
- www.associacaosochindekarate.wordpress.com/historia/
- www.howik.com/Image:Heian_shodan.jpg
- www.wikipedia.org/wiki/Yin_%C8%99i_Yang
- www.shotokancrsa.com/karate_referee.htm
- www.tvfight.net/category/regras-de-tatame
- www.budo-kan.net/wp/destaquesantigos/gohon-kumite/
- www.gichinfunakoshi.com

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Uke Waza blocaje;gedan barai; uchi uke; age uke; morote uke Soto uke, uchi komi; otoshi uke; shuto uke; haisho uke.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
2.	Keri waza tehnici de picior de atac sau contra atac.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
3.	Ughi waza tehnici de lovire indirectă cu mâna.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
4.	Kata : taikyoku shodan; te no kata.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
5.	Kata : Heian Shodan.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
6.	Kumite:gohon; sambon.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
7.	Kumite: jiyu ippon;jiyu kumite .	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore

**Bibliografie:**

- Amălinei, N., *Supliment Samurai. Curs de Karate-Do*. Editura A92. Iași 1998
- Bücher, H.G. *Karate-Do. Artă marțială și sport*. Editura Mirador Arad 1997.
- Bucur, N., *Karate*. Editura Stadion. București 1972
- Martin, A.P., *The Shotokan Karate Bible. Beginner to black belt*. A&C Black Publishers Ltd, London 2007.
- Pawlett, R., *The Karate. Handbook*. Published by Silverdale Books 2004.
- Rus, C.M., *Gimnastica în școală*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011.
- Rus, C.M., *Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2014
- Ungurean, M., *Karate. Kata Shotokan*. Garell publishing House București 1994

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 orală	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 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 execuțiile tehnice;• Performanța individuală realizată la toate probele de control;• 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	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE COMBAT - JUDO						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
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	Parcurgerea cursului de gimnastică
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo (C.S.U ”Politehnica” Iași)



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.
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">Familiarizarea cu terminologia specifică judoului.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Formarea deprinderilor și cunoștințelor de practicare a judoului.Înșușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Apariția și dezvoltarea judoului pe plan internațional și național.	Prelegere	2 ore
2.	Caracteristicile motrice și psihice ale tehnicilor din judo.	Prelegere	2 ore
3.	Principii și metode de predare a tehnicilor din judo.	Prelegere	2 ore
4.	Clasificarea tehnicilor din judo – tehnica de picior.	Prelegere	2 ore
5.	Descrierea tehnicilor de șold, umăr și de braț.	Prelegere	2 ore
6.	Descrierea tehnicilor de luptă la sol.	Prelegere	2 ore
7.	Noțiuni elementare de regulament al luptei.	Prelegere	2 ore

Bibliografie:
Referințe principale:

- Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006
- Hantău, I., - Judo, curs opțional – I.N.E.F.S. București, 1989
- Pălărie, C., *Judo, curs de bază*, Editura Univ. din Pitești, Pitești, 2003

Referințe suplimentare:

- Hazincop, A. - *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Edit. Univ. “Al. I. Cuza”, Iași, 1993,
- Ștefănuț, S. – *Antrenamentul sportiv în judo*, Edit. Scrisul Românesc, Craiova, 1986.



8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor.	Demonstrația	2 ore
2.	Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo.	Demonstrația	2 ore
3.	Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedurii De Ashi Barai.	Demonstrația	2 ore
4.	Consolidarea procedurii De Ashi Barai, însușirea procedurilor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari.	Demonstrația	2 ore
5.	Însușirea procedurilor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora.	Demonstrația	2 ore
6.	Însușirea procedurilor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora.	Demonstrația	2 ore
7.	Însușirea procedurilor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor.	Demonstrația	2 ore

Bibliografie:

- Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006
- Hantău, I., - Judo, curs opțional – I.N.E.F.S. București, 1989
- Hazincop, A. - *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Edit. Univ. “Al. I. Cuza”, Iași, 1993,
- Ștefănuț, S. – *Antrenamentul sportiv în judo*, Edit. Scrisul Românesc, Craiova, 1986,
- Pălărie, C., *Judo, curs de bază*, Editura Univ. din Pitești, Pitești, 2003

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

--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea evoluției judoului și a unor noțiuni elementare de regulament.	colocviu	20%
10.5 Seminar/ Laborator	Demonstrarea căderilor din judo și a patru tehnici la alegere.	Demonstrația practică	70%
10.6 Standard minim de performanță			
•			

**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 EXPRESIE: DANS FOLCLORIC						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Veronica POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Veronica POPESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
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	Sală de curs cu minim 100 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de dans/gimnastică cu oglinzi, casetofon, calculator și videoproiector.



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. 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">Proiectarea, planificarea și organizarea programului de dans folcloric adaptând mecanismele care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a concepe, organiza și desfășura programe de dans folcloric în funcție de vârstă, sex, respectând principiile eticii profesionale.Planificarea și structurarea sistemelor de acțiune pentru conceperea ansamblurilor de dans folcloric adaptate diferitor grupe de vârstă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Istoricul dansului popular românesc.Folclorul și tradițiile românești.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Folclorul și tradițiile românești.Momente esențiale ale evoluției folclorului și etnografiei în România.Locul dansului în folclorul românesc.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Caracteristici generale ale regiunilor folclorice din România: costumul popular specific și dansul popular românesc.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Dansuri populare specifice regiunilor folclorice din România.Muzica și formațiile de lucru folosite în dansul popular românesc	prelegerea interactivă	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Metodica predării dansului popular în școală.Exerciții pregătitoare pentru însușirea pașilor de dans popular.	prelegerea interactivă	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Exerciții pentru însușirea și consolidarea pașilor de dans popular.Metodologia alcătuirii programelor de dans popular.	prelegerea interactivă	2 ore



7.	<ul style="list-style-type: none">Indicații metodice privind predarea dansului popular în școală.Modele de realizare a ansamblului popular în școală	prelegerea interactivă	2 ore
----	---	------------------------	-------

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Caroli, M., Crișan, E., Julea, C. (2002) – *Gimnastică ritmică-modernă, dans tematic, dans popular*, Ed. Emia, Deva.
- Dobrescu, T. (2006) - *Expresie corporală, dans și euritmie*, Ed. PIM, Iași.
- Popescu, V (2008) – *Estetică corporală – dans popular, dans sportiv- curs IFR*, Ed. Univ.”Al.I.Cuza”, Iași.

Referințe suplimentare:

- Chiriac, M. Dumitru – *“Cântece populare de joc din regiunea Iași”*, Casa Regională a Creației Populare, Iași, 1967.
- Stoenescu, G (1995) – *Expresie corporală și dans*, Ed. Univ. Ecologică, București.
- Vișan, A (1997) – *Îndrumar- dans*, ANEFS, București.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Metodica predării pașilor de dans folcloric (tradițional) românesc - învățare.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Metodica predării pașilor de dans folcloric românesc - consolidare.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Metodica predării pașilor de dans tradițional internațional - învățare.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Metodica predării pașilor de dans tradițional internațional - consolidare.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Metodologia realizării programelor de dans popular.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Leccióni metodice care vizează conceperea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de dans popular.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Leccióni metodice care vizează conceperea, organizarea și desfășurarea programelor de dans popular la diferite vârste.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Caroli, M., Crișan, E., Julea, C. – *Gimnastică ritmică-modernă, dans tematic, dans popular*, Ed. Emia, Deva, 2002.
- Chiriac, M. Dumitru – *“Cântece populare de joc din regiunea Iași”*, Casa Regională a Creației Populare, Iași, 1967.
- Dobrescu, T.- *Expresie corporală, dans și euritmie*, Ed. PIM, Iași, 2006.
- Stoenescu, G – *Expresie corporală și dans*, Ed. Univ. Ecologică, București, 1995.
- Vișan, A – *Îndrumar- dans*, ANEFS, București, 1997

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

- Cursurile și seminariile conțin informații aprofundate necesare unui profesor de educație fizică pentru a realiza obiectivele educației fizice școlare. Absolventul va fi capabil să-și exercite profesia în condițiile unei bune pregătiri profesionale încadrate de respectarea normelor și principiilor morale impuse de instituție și societate.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei evidențiate prin prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a programelor personalizate diversificate.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehoredactarea și prezentarea referatelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice/laborator).• 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 EXPRESIE: DANS SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristina MORARU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Cristina MORARU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
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					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
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	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 60 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică, casetofon.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive pe grupe de vârstă. C4. 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">Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Educarea ritmicității și muzicalității motrice.Înșușirea tehnicii și metodicii de predare a anumitor pași de bază din dansul sportiv.Formarea și perfecționarea unor calități moral-volitve.Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea evoluției dansului. Formele dansului în antichitate. Apariția școlilor de dans. Promotori marcanți în dezvoltarea dansului.	Curs interactiv	2 ore
2.	Aspecte teoretice privind noțiunea de expresie corporală. Expresia corporală-delimitări conceptuale. Componentele ținutei și execuției artistice. Mijloace și metode utilizate în expresia corporală. Noțiuni generale despre coregrafie.	Curs interactiv	2 ore
3.	Pregătirea muzicală în activitățile de expresie corporală. Particularitățile acompaniamentului muzical. Noțiuni de teorie muzicală.	Curs interactiv	2 ore
4.	Forme de dans accesibile în educație fizică și sport. Dans tematic. Dansul de caracter. Modern Jazz Dance. Dans modern. Dans contemporan. Dans sportiv.	Curs interactiv	2 ore
5.	Prezentarea dansurilor standard. Vals lent. Vals vienez. Tango. Slow foxtrot. Quick step.	Curs interactiv	2 ore
6.	Prezentarea dansurilor latino - americane. Samba. Cha – cha. Rumba. Passo-doble. Jive.	Curs interactiv	2 ore
7.	Tehnica și metodica învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba.	Curs interactiv	2 ore

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

- Aducovschi, D., *Dans sportiv*, Editura Universității din București, 2008.
- Jeleascov, C., *Curs de dans sportiv*, Editura Fundației România de Măine, București, 2006.
- Moraru, C.E., *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași, 2013.
- Năstase, V.D., *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești, 2002.
- Năstase, V.D., *Tehnica în dansurile standard*, Editura Paralela 45, București, 2002.

Referințe suplimentare:

- Aducovschi, D., *Dans sportiv la copii*, Editura Bren, București, 2007.
- Dobrescu, T., *Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate*, Editura Pim, Iași, 2006.
- Grigore, V., *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura ANEFS, București, 2002.
- Grosu, E.F., *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2011.
- Năstase, V.D., *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești, 2011.
- Vișan, A., *Îndrumar Dans*, Editura A.N.E.F.S., București, 1997.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții la bara de perete pentru formarea ținutei artistice. Tehnica și metodică învățării pasului de vals vienez: măsură muzicală, tempou, deplasare, întoarceri.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Consolidarea tehnicii dansului standard – vals vienez. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de cha-cha. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Mișcări conduse realizate la nivelul membrilor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans. Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. Conceperea unui ansamblu care să cuprindă pașii de dans învățați.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Evaluarea finală a studenților. Probă individuală și ansamblu.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie:

- Aducovschi, D., *Dans sportiv la copii*, Editura Bren, București, 2007.
- Aducovschi, D., *Dans sportiv*, Editura Universității din București, 2008.
- Dobrescu, T., *Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate*, Editura Pim, Iași, 2006.
- Grigore, V., *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura ANEFS, București, 2002.
- Grosu, E.F., *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2011.



- Jeleascov, C., *Curs de dans sportiv*, Editura Fundației România de Măine, București, 2006.
- Moraru, C.E., *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași, 2013.
- Năstase, V.D., *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești, 2011.
- Năstase, V.D., *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești, 2002.
- Năstase, V.D., *Tehnica în dansurile standard*, Editura Paralela 45, București, 2002.
- Vișan, A., *Îndrumar Dans*, Editura A.N.E.F.S., București, 1997.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții școlare de învățământ, 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice dansului sportiv	Evaluare scrisă	20%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/ Laborator	Descrierea și demonstrarea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu elemente specifice dansului sportiv.	Evaluare practică	10%
	Conceperea, demonstrarea și prezentarea unei probe individuale și de ansamblu cu pași specifici dansului sportiv.	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).• Punctajul final (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 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	ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* *OB – Obligatoriu / OP – Opțional*

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	14
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					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
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	Sală de curs cu minim 100 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs cu minim 100 locuri, calculator și videoproiector.



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. 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">Proiectarea, planificarea, organizarea și adaptarea principiilor etice și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului în activitățile fizice de performanță sau de timp liber, practicate în mod independent sau sub supravegherea profesorului.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Aprofundarea cunoștințelor de specialitate existente prin centralizarea și utilizarea eficientă a cunoștințelor acumulate în ciclul inițial de formare (licență);Capacitatea de a concepe, organiza și desfășura activități fizice sportive și de timp liber în funcție de vârstă, sex, respectând principiile eticii profesionale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Delimitarea conceptuală a termenilor de etică și deontologie profesională,	prelegerea interactivă	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Implicațiile educației în formarea conduitei etico-profesionale.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Implicațiile dimensiunii morale în pregătirea și activitatea profesională.Diferențe și asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prelegerea interactivă	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Teoria autodeterminării etico-morale în activitatea profesională.Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.	prelegerea interactivă	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Discriminarea, corupția și harțuirea la locul de muncă.Drepturile și obligațiile specialiștilor domeniului în exersarea profesiei.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">Profilul etic al profesorului de educație fizică	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Albu, G. (2008), *Comunicarea interpersonală*, Institutul European.
- Bertrand, C-J. (1997), *Deontologia mijloacelor de comunicare*, Institutul European.
- Bunescu, Gheorghe (1998), *Școala și valorile morale. Teorii și practici ale dezvoltării psihosociomorale*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.
- Cătineanu, T. (1982), *Elemente de etică* - vol I, , Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
- Cotoraci, C. (2007), *Bioetica*, „Vasile Goldiș” University Press, Arad.

Referințe suplimentare:

- Daniel Goleman (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București.
- Stephen R. Covey (2013), *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*, Editura ALLFA, București.
- Stroe Marcus (1997), *Empatie și personalitate*, Editura ATOS, București.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Delimitarea conceptuală a termenilor de etică și deontologie profesională.	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Implicațiile educației în formarea conduitei etico-profesionale.	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Implicațiile dimensiunii morale în pregătirea și activitatea socio-profesională.	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Teoria autodeterminării etico-morale în activitatea profesională.• Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională.	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Clasificarea și delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă.• Drepturile și obligațiile specialiștilor din domeniul în exersarea profesiei.	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Profilul etic al profesorului de educație fizică	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore

Bibliografie:

- Albu, G. (2008), *Comunicarea interpersonală*, Institutul European.
- Bertrand, C-J. (1997), *Deontologia mijloacelor de comunicare*, Institutul European.
- Bunescu, Gheorghe (1998), *Școala și valorile morale. Teorii și practici ale dezvoltării psihosociomorale*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București.
- Cătineanu, T. (1982), *Elemente de etică*, vol. I, Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
- Cotoraci, C. (2007), *Bioetica*, „Vasile Goldiș” University Press, Arad.
- Daniel Goleman (2001), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București.
- Stephen R. Covey (2013), *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*, Editura ALLFA, București.
- Stroe Marcus (1997), *Empatie și personalitate*, Editura ATOS, București.

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

- Cursurile și seminariile conțin informații aprofundate necesare unui viitor specialist în domeniul educației fizice și sportului pentru a-și exercita profesiunea în condițiile respectării normelor, principiilor și valorilor morale specifice domeniului. Absolventul va fi capabil să-și valorifice cunoștințele acumulate în condițiile unei bune pregătiri profesionale încadrate de respectarea normelor și principiilor morale impuse de instituție și societate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei evidențiate prin prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a programelor personalizate diversificate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea referatelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul seminariilor).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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (1)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice ABĂLAȘEI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	5	2.6 Tip de evaluare	C	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	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					33
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	-



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>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 fizice.</p> <p>C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>
Competențe transversale	-

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului curriculumului național și sistemului național școlar de evaluare (la clasele primare și gimnaziale).
7.2. Obiectivele specifice	<p>OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN <u>CUNOȘTINȚE, DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE</u></p> <p>competențe cognitive (<i>cunoștințe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none">Învățarea strategiilor de predareFormarea abilităților de a transmite informațiile. <p>competențe funcționale (<i>deprinderi</i> sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată)</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p>competențe personale</p> <ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a gestiona ora de educație fizică și sport. <p>competențe generale</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici. profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar sau gimnazial, activitățile din semestrul VI se realizează în ciclul gimnazial. Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități).			
8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1	Pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului, Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.	Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice.	36



2	Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare	Prezentarea portofoliului și discuții tematice.	6
---	--	---	---

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

- Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

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	Susținerea lecțiilor, prezentarea de materiale documentare și personale (portofoliu) folosind limbajul specific educației fizice și sportului	Notare sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile practice).• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

**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	PSIHOPEDAGOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ileana Monica POPOVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Ileana Monica POPOVICI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
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	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 curs de minimum 40 locuri, videoretroproiector, laptop



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale disciplinei <i>Psihopedagogie</i> , cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
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">Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice Psihopedagogiei, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului;cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare motrică și inteligentă;dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive;cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora;cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății, în vederea obținerii de către sportivi a unor performanțe de excepție;familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor;formarea și exersarea capacităților de lucru în grup și în echipa sportivă;cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluareDomeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">Scurt istoricTerminologieDelimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportuluiMetode utilizate în domeniul psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Procesul de învățare în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">FormeTeorii ale învățăriiTipuri de învățareFormarea și sistematizarea deprinderilor motriceReglarea acțiunii prin feedback și bio-feedback	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Didactica sportivă și modelarea pregătirii<ul style="list-style-type: none">Etapele însușirii cunoștințelorTehnologia procesului instructiv-educativ	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



4.	<ul style="list-style-type: none">• Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului<ul style="list-style-type: none">- Definirea conceptului de personalitate- Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Performanța sportivă<ul style="list-style-type: none">- Conceptul de performanță- Factorii performanței sportive	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Delimitări conceptuale- Tipuri de comunicare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Profesorul de educație fizică/antrenorul<ul style="list-style-type: none">- Competențele profesorului de educație fizică- Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia- Teorii ale motivației- Tipuri de motivație- Mecanisme reglatorii: voința și atenția	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță<ul style="list-style-type: none">- Delimitări conceptuale- Problematika stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță- Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern<ul style="list-style-type: none">- Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv- Tipuri ale pregătirii psihice- Pregătirea psihică generală a sportivului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Psihologia competiției<ul style="list-style-type: none">- Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs- Stările emoționale ale sportivului în concurs- Pregătirea psihică pentru concurs	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Grupul sportiv și conducerea acestuia<ul style="list-style-type: none">- Elemente de sociodinamică a grupului sportiv- Grupul sportiv și caracteristicile acestuia- Noțiuni de coeziune și facilitare în cadrul grupului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Controlul agresivității în sport<ul style="list-style-type: none">- Definirea agresivității- Teorii psihologice asupra agresivității	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">• Pericole potențiale<ul style="list-style-type: none">- Termenul de risc în aria sportului- Predictorii psihologici ai accidentărilor sportive- Strategii pentru reducerea riscului de apariție a tulburărilor de alimentație la sportivi	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

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

- Allport, G. W. (1991). *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Ceobanu, C. (2002). *Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, Editura FEST, București
- Iacob, L. (1998). Comunicarea didactică (cap. X), în Cosmovici, A., Iacob, L., *Psihologie școlară*, pp. 181 – 198, Editura Polirom, Iași
- Moran, A., P. (2004). *Sport and Exercise Psychology*, Editura Routledge, New York
- Prutianu, Șt. (1998). Comunicarea umană, în Prutianu, Șt., *Comunicare și negociere în afaceri*, pp. 233 – 251, Editura Polirom, Iași
- Șchiopu, U. (coord.) (1997). *Dicționar de psihologie*, Editura Babel, București
- Weinberg, R., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois

Referințe suplimentare:

- Dobson, J. (1981). *Sport Psychology*, Prentice-Hall, New Jersey
- Dragnea, A., Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*, Editura FEST, București
- Epuran, M., Holdevici, I. (1980). *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport – Turism, București
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București
- Niculescu, M. (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță*, Editura Didactică și Pedagogică, București

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor• « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? »• Contribuția activității de educație fizică și sport la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Modelarea pregătirii: noțiunea de model în domeniul sportului și evoluția acestora	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Factorii dezvoltării umane: ereditate, mediu, educație• Profilul psihocomportamental al sportivului de elită	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Modalități de optimizare a performanței	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Bariere în calea unei comunicări optime• Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



7.	<ul style="list-style-type: none">• Profesorul de educație fizică: perspective de abordare a personalității profesorului, autoritatea și competențele sale• Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Stabilirea obiectivelor în sport• Strategii de stimulare a motivației elevilor• Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Strategii de management al stresului la sportivii de elită	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Pregătirea psihică de ramură (exemple pentru diferite sporturi)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive• Conducerea grupului sportiv	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">• Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport• Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- Ceobanu, C. (2002). *Elemente de psihologie a Educației fizice și sportului*, Editura Universității „Al.I.Cuza” Iași
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, București
- Epuran, M., Holdevici, I. (1980). *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București
- Weinberg, R., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois

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>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minim 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar).• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 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	OPTIMIZAREA CAPACITĂȚII MOTRICE						
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	3	2.5 Semestru	6	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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
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 legate de teoria și practica optimizării capacității motrice . C2. Prezentarea principalelor metode și procedee de optimizare a capacității motrice în activitatea de educație fizică și sportivă. C3. Înțelegerea și formarea sistemelor operaționale specifice optimizării capacității de efort și a capacității motrice .
Competențe transversale	CT1. Prezentarea principalelor tendințe privind teoria și metodologia antrenamentului sportiv modern privind creșterea capacității de performanță. CT2. Îndeplinirea, la parametri optimi, a sarcinilor privind organizarea și conducerea programelor de instruire privind optimizarea capacității motrice .

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv .

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Calitățile motrice și metodica dezvoltării acestora – principii generale	prelegerea interactivă	2 ore
4-5.	Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	prelegerea interactivă	4 ore
6.	Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice	prelegerea interactivă	2 ore



11.	Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Componentele (factorii) antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București
- Bompa, T. (2002), *Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A. (1983), *Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice*, Editura Sport – Turism, București
- Demeter, A. și colab. (1979), *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport – Turism, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București
- Drăgan, I. (1989), *Selectția și orientarea medico – sportivă*, Editura Sport – Turism, București
- Hahn, E. (1996), *Antrenamentul sportiv la copii*, CCPS, București
- Manno, R. (1994), *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport – Turism, București
- Pradet, M. (2001), *Pregătirea fizică*, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C. (1999), *Aptitudinile motrice de bază*, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), *Introducere în teoria antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2000), *Metodologia antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2005), *Știința și practica antrenamentului de forță*, INCS, București.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
2.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Referate și discuții tematiche.	2 ore
3-5.	Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Referate și discuții tematiche.	6 ore
6-8.	Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Referate și discuții tematiche.	6 ore
9-10.	Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea	Referate și discuții tematiche.	4 ore
11-12.	Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Referate și discuții tematiche.	4 ore
13-14.	Forma sportivă și capacitatea de performanță	Referate și discuții tematiche.	4 ore

Bibliografie:

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București
- Bompa, T. (2002), *Teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A. (1983), *Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice*, Editura Sport – Turism, București
- Demeter, A. și colab. (1979), *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport – Turism, București



- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București
- Drăgan, I. (1989), *Selecția și orientarea medico – sportivă*, Editura Sport – Turism, București
- Hahn, E. (1996), *Antrenamentul sportiv la copii*, CCPS, București
- Manno, R. (1994), *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport – Turism, București
- Pradet, M. (2001), *Pregătirea fizică*, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C. (1999), *Aptitudinile motrice de bază*, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), *Introducere în teoria antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2000), *Metodologia antrenamentului*, CCPS, București
- *** (2005), *Știința și practica antrenamentului de forță*, INCS, 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	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 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	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. Ionuț ONOSE						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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	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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
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	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> .
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală pentru desfășurarea seminarului dotată cu videoproiector, laptop, etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale.
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">• Însușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea etapelor în efectuarea unui demers științific;• Identificarea surselor bibliografice la tema aleasă;• Stabilirea elementelor de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-	-	-
Bibliografie:			
8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobate de către îndrumătorul științific; Realizarea planului cercetării.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului și sarcinilor lucrării.	Prelegere interactivă	6 ore
4.	Verificarea și studierea capitolului întâi din lucrarea de licență.	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a	Prelegere interactivă	4 ore



	lucrării de licență.		
8.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar.	Prelegere interactivă	4 ore

Bibliografie:

- Chelcea, S. (2010) *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București;
- Chirazi, M. (2014) *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași;
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008) *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
- Gagea, A. (1999) *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
- Turcu, I. (2007) *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.

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

- La finalul disciplinei, studenții vor fi capabili să elaboreze studii și cercetări științifice conform standardelor de competență națională și internațională.

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	Colaborarea pe parcursul disciplinei.	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru notarea curentă;• Nota 5 pentru verificarea practică;• 100% prezență la seminariile desfășurate.			

**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 ADAPTATE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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					
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
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	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport, mingi, jaloane, bănci de gimnastică, mingi medicinale și alte obiecte specifice jocului adaptat.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).
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 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 motrice adaptate pentru copii cu CES.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Lecția de educație fizică adaptată.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
2.	Didactica activităților sportive pentru persoanele cu cerințe educative speciale.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
3.	Programul de educație fizică și sport adaptat.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
4.	Clasificarea deficiențelor.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
5.	Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor cu deficiențe – Sindrom Down – exerciții și jocuri specifice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
6.	Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor cu deficiențe – Ambliopli - exerciții și jocuri specifice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
7.	Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor cu deficiențe mentale - exerciții și jocuri specifice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
8.	Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor cu deficiențe de vază - exerciții și jocuri specifice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
9.	Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor cu deficiențe de auz - exerciții și jocuri specifice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
10.	Particularități de creștere și dezvoltare ale copiilor cu deficiențe fizice - exerciții și jocuri specifice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
11.	Exercițiul fizic în afecțiunile cronice.	Expunere, prezentare PPT	2 ore



12.	Special Olympics organizația mondială a educației fizice și sportului adaptat.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
13.	Programele Special Olympics.	Expunere, prezentare PPT	2 ore
14.	Activități de recapitulare.	Expunere, prezentare PPT	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Barna C. – *Metodica educației fizice și a sportului adaptat*, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2008.
- Bota A., Teodorescu S. - *Exercițiul fizic în afecțiunile cronice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.
- Năstase V.D. – *Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special*, Editura Universității din Pitești, 2003.

Referințe suplimentare:

- Vrășmaș Traian – *Psihopedagogia deficiențelor de auz*, Editura Ovidius University Press, Constanța 2007.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor pentru activitățile practice.	Explicația	2 ore
2.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe fizice.	Explicația, demonstrația, jocul de rol	2 ore
3.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe fizice.	Explicația, demonstrația	2 ore
4.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe fizice.	Explicația, demonstrația	2 ore
5.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe mentale.	Explicația, demonstrația, jocul de rol	2 ore
6.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe mentale.	Explicația, demonstrația, jocul de rol	2 ore
7.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe de văz.	Explicația, demonstrația, jocul de rol	2 ore
8.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe de văz.	Explicația, demonstrația	2 ore
9.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe de auz.	Explicația, demonstrația	2 ore
10.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe de auz.	Explicația, demonstrația	2 ore
11.	Exerciții și jocuri pentru copii cu deficiențe de văz.	Explicația, demonstrația	2 ore
12.	Exerciții și jocuri pentru copii cu Sindrom Down.	Explicația, demonstrația	2 ore
13.	Exerciții și jocuri pentru copii cu afecțiuni cronice – obezitate.	Explicația, demonstrația	2 ore
14.	Evaluare finală.		2 ore

Bibliografie:

- Barna C. – *Metodica educației fizice și a sportului adaptat*, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2008.
- Bota A., Teodorescu S. - *Exercițiul fizic în afecțiunile cronice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.
- Năstase V.D. – *Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special*, Editura Universității din Pitești, 2003.

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

- Disciplina urmărește pregătirea specifică a viitorilor profesori de educație fizică și sport 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	Verificarea noțiunilor teoretice prezentate.	Test scris	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Verificarea nivelului de însușire a procedeeelor tehnice învățate.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la testarea scrisă.			

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE CÂMP						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					-

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	Sală de curs, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrării practice	Teren tenis, rachete tenis, mingi tenis, perete antrenament.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile de regulament din tenisDescrie principalele procedee tehniceUtilizeze tehnica de baza în condiții izolate,Aplice tehnica de bază în cadrul jocului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Noțiuni de regulament	prelegerea interactivă	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Tehnica și metoda învățării prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren;Tehnica loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Metodica învățării loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare;Tehnica loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">Metodica învățării loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini;Tehnica loviturilor de forehand și backhand tăiate.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">Metodica învățării loviturilor tăiate de forehand și backhand;Tehnica serviciului plat	prelegerea interactivă	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">Metodica învățării serviciului plat;Tehnica voleului pregător și de finalizare.	prelegerea interactivă	2 ore



7.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica învățării voleului pregător și de finalizare.• Tehnica și metodică învățării smeciului.	prelegerea interactivă	2 ore
----	---	------------------------	-------

Bibliografie**Referințe principale:**

- Brown, J. – *Tenis – trepte spre succes*, Editura Teora, București, 1997.
- Cojocariu, A. – *Tenis – curs pentru studenții IFR*, Universitatea Al. I. Cuza Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2009.
- Segărceanu, A. – *Tenis pentru copii*, Editura Sport-Turism, București, 1989.

Referințe suplimentare:

- Cristea, E., Năstase, I. – *Tenis*, ediția a II-a, Editura Sport-Turism, București, 1979.
- Moise, D.G., Antonescu, D. – *Teoria tenisului modern*, vol. I, Editura PRINTnet, București, 2002.
- Moise, D.G., Antonescu, D. – *Teoria tenisului modern*, vol. II, Editura PRINTnet, București, 2002

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Acomodarea cu materialele de joc• Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren;• Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare;• Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini.	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini;• Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand;• Învățarea serviciului plat.	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea serviciului plat;• Învățarea voleului pregător și de finalizare	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea voleului pregător și de finalizare.• Învățarea smeciului.	Prelegere interactivă, explicația, demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

Bibliografie

- Brown, J. – *Tenis – trepte spre succes*, Editura Teora, București, 1997.
- Cristea, E., Năstase, I. – *Tenis*, ediția a II-a, Editura Sport-Turism, București, 1979.
- Cojocariu, A. – *Tenis – curs pentru studenții IFR*, Universitatea Al. I. Cuza Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2009.
- Moise, D.G., Antonescu, D. – *Teoria tenisului modern*, vol. I, Editura PRINTnet, București, 2002.
- Moise, D.G., Antonescu, D. – *Teoria tenisului modern*, vol. II, Editura PRINTnet, București, 2002
- Segărceanu, A. – *Tenis pentru copii*, Editura Sport-Turism, București, 1989.

**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 lucrări de referință din literatura de specialitate, în ceea ce privește inițierea în practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică școlară, dar și de timp liber, în vederea inserției mai facile a absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.5 Seminar/ Laborator	Cunoașterea și executarea corectă a procedeelelor tehnice de bază	Verificare practică curentă	50%
	Explicarea și utilizarea corectă a procedeelelor tehnice de bază și a noțiunilor de regulament	Verificare practică și teoretico-metodică finală (colocviu)	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea finală și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 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 ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE MASĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Drd. Ionuț ONOSE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Drd. Ionuț ONOSE						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	14
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					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
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	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, calculator
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Mese de tenis de masă, mingi, palete etc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT1. 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 cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea regulamentului de joc.• Cunoașterea terminologiei specifice jocului de tenis de masă.• Creșterea nivelului tehnico-tactic pentru practicarea jocului de tenis de masă.• Formarea capacității de practicare a jocului de tenis de masă în timpul liber.• Formarea capacității de organizare a competițiilor de tenis de masă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Noțiuni de regulament.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Tehnica și metodică învățării prizelor paletelor, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului;• Tehnica loviturii de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Metodică învățării loviturii de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare;• Tehnica loviturii de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Metodică învățării loviturii de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare;• Tehnica loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Metodică loviturilor de forehand și backhand tăiate;• Tehnica serviciului cu forehand-ul și backhand-ul.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Metodică serviciului cu forehand-ul și backhand-ul;• Tehnica preluării serviciului.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Metodică preluării serviciului;• Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de masă.	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Feflea, I. (2003) *"Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare"*, Editura Universității Oradea;
- Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) *"Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului"*, Editura Universitaria, Craiova;
- Ocheană, N. (2006) *"Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport"*, Editura PIM, Iași.

Referințe suplimentare:

- Dragomir, M. (2005) *"Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice"*, Editura Universitaria, Craiova;
- Karanesev, M. (1968) *"Tenis de masă pentru copii și tineri"*, Editura Medicină și cultură fizică, Sofia;
- Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) *"Tenisul de masă în învățământul preuniversitar"*, Editura Paralela 45, Pitești.
- www.frtenisdemasa.ro
- www.itf.com

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor de regulament;• Învățarea prizelor paletii, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;• Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea și perfecționarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.• Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea și perfecționarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.• Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea și perfecționarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.• Învățarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea și perfecționarea serviciului și a preluării acestuia.• Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Lecție concurs.	Exersare	2 ore

Bibliografie:

- Dragomir, M. (2005) *"Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice"*, Editura Universitaria, Craiova;
- Feflea, I. (2003) *"Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare"*, Editura Universității Oradea;
- Karanesev, M. (1968) *"Tenis de masă pentru copii și tineri"*, Editura Medicină și cultură fizică, Sofia;
- Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) *"Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului"*, Editura Universitaria, Craiova;
- Ocheană, N. (2006) *"Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport"*, Editura PIM, Iași;
- Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) *"Tenisul de masă în învățământul preuniversitar"*, Editura Paralela 45, Pitești.
- www.frtenisdemasa.ro
- www.itf.com

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

- Temele propuse reușesc să formeze studenților noțiuni de bază care le pot folosi cu succes în practicarea jocului de tenis de masă ca formă de relaxare a activității fizice ori în diverse competiții pe plan local.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Examen scris	Evaluare teoretică	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Demonstrarea elementelor tehnice caracteristice jocului de tenis de masă	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru evaluarea teoretică;• Nota 5 pentru evaluarea practică.			

**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	MANAGEMENT APLICAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
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	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 / laptop 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">Prin studierea conținutului disciplinei Management și marketing aplicat în efs, se urmărește ca studenții să fie capabili:<ul style="list-style-type: none">să cunoască noțiunile de bază în managementul general și în sport, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului în sport;să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse;să dezvolte capacități de organizare și conducere;să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport).
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Tipuri de resurse în managementul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Managerul și activitatea de educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Sponsorizarea în activitatea sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Sponsorizarea în activitatea sportivă	prelegerea interactivă	2 ore



10.	Noțiuni de marketing în activitatea de educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Cultura organizațională	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Sistemul de valori în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Tipologii de valori culturale în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Caracteristicile culturii organizaționale	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Adair, J., (2006) *Arta de a conduce* (traducere), edit. Cosmos Viking Pinguin, București
- Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, București
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași

Referințe suplimentare:

- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iași,
- Profiroiu, M., (2001) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București
- Vlăsceanu, M., (2003) *Organizații și comportament organizațional*, edit. Polirom, Iași
- Voicu, A. V., „*Curs de legislație, management și marketing în educație fizică și sport*”, 2007.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Conceptul de management. Definierea managementului. Funcțiile managementului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Conceptul de resursă (umană / materială) în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Managerii: categorii, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Managerii: categorii, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Tipuri de activități de sponsorizare. Principalele nivele de sponsorizare. Forme de sponsorizare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Tipuri de activități de sponsorizare. Principalele nivele de sponsorizare. Forme de sponsorizare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Conceptul de marketing. Locul și funcțiile marketingului. Elementele mix-ului de marketing	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Conceptul de cultură organizațională. Elementele culturii organizaționale. Orientarea culturii organizaționale în spiritul de înaltă performanță	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



13.	Tipologii de valori culturale în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Caracteristicile culturii organizaționale: valori, logo, norme, atitudini, convingeri, simbol, statute.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, București
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport, Master Management și marketing în sport*, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
- Mihăilescu, N., (2006) *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*, Editura Universității din Pitești
- Mihăilescu N., (2008) *Organizare și conducere în structurile sportului*
- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iași,
- Profiroiu, M., (2001) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București
- Vlăsceanu, M., (2003) *Organizații și comportament organizațional*, edit. Polirom, Iași
- Voicu, A. V., „Curs de legislație, management și marketing în educație fizică și sport”, 2007
- Voicu, A. V., „Drept și legislație în asistența socială”, Cluj-Napoca, U, B. B., 2006
- Voicu, A. V., *Curs de management, marketing și legislație sportivă*, ANEFS București, 2005.

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 scrisă	60%
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 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	COMUNICARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice ABĂLAȘEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice ABĂLAȘEI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* *OB – Obligatoriu / OP – Opțional*

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
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	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 seminar cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
Competențe transversale	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	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive și educarea abilității de a comunica eficient.
7.2. Obiectivele specifice	<p style="text-align: center;">OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN CUNOȘTINȚE, DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE</p> <p><u>competențe cognitive</u> (<i>cunoștințe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none">• Învățarea strategiilor de comunicare eficientă• Formarea abilităților de a transmite mesaje constructive, clare, concrete. <p><u>competențe funcționale</u> (<i>deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată</i>)</p> <ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p><u>competențe personale</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Capacitatea de a gestiona situații conflictuale.• Abilitatea de a organiza colective eterogene prin intermediul "cuvântului" <p><u>competențe generale</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1	Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor.	Prelegere interactivă	2 ore
2	Caracteristicile procesului de comunicare.	Prelegere interactivă	2 ore
3	Bariere în comunicare.	Prelegere interactivă	2 ore
4	Rolul educației în procesul de comunicare.	Prelegere interactivă	2 ore
5	Strategii de comunicare.	Prelegere interactivă	2 ore
6	Personalitatea profesorului.	Prelegere interactivă	2 ore
7	Statutul, funcțiile și rolurile profesorului în școală.	Prelegere interactivă	2 ore



8	Relația profesor - elev/sportiv în cadrul procesului instructiv – educativ.	Prelegere interactivă	2 ore
9	Comunicarea didactică în educație fizică și sport.	Prelegere interactivă	2 ore
10	Grupul sportiv și conducerea lui.	Prelegere interactivă	2 ore
11	Formele de comunicare.	Prelegere interactivă	2 ore
12	Formele instrumentale de comunicare.	Prelegere interactivă	2 ore
13	Comunicarea în spațiul formal.	Prelegere interactivă	2 ore
14	Curs recapitulativ.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Gavreliuc, A., (2006). *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială*, Ed. Polirom, Iași
- Markova, Ivana (2004). *Dialogistica și reprezentările sociale*, Ed. Polirom, Iași
- Moscovici, S., (2001). *The History and Actuality of Social Representations*, New York University Press, New York, pp. 120-158.
- Moscovici, S., (2001). *Epoca maselor*, Institutul European, Iași.
- Muchielli, A., (2002). *Arta de a influența*, Ed. Polirom, Iași.

Referințe suplimentare:

- Pruteanu, Șt. (2004) . *Antrenamentul abilităților de comunicare*, Ed. Polirom, Iași.
- Boncu, Șt. (1999). *Psihologie și societate*, Editura Erola, Iași, pp. 10-21.
- Miller, L.J., Berg, J.H. și Archer, R.L. (1983). *Openers: Individuals Who Elicit Intimate Disclosure*, în : "Journal of Social and Clinical Psychology", 44, 6, 1234-1244.
- Ralea, M., Herseni, T., (1962). *Sociologia succesului*, Ed. Științifică, București.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1	Comunicarea în educație fizică și sport.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
2	Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
3	Variabile distructive în procesului de comunicare.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
4	Variabile constructive în procesul de comunicare.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
5	Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
6	Rolul profesorului în transmiterea informațiilor.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
7	Tipologia profesorului și eficiența comunicării.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
8	Liderul grupului sportiv.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
9	Comunicare vs. Tăcere.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
10	Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
11	Metalimbajul în lecția de educație fizică.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore



12	Forme ale comunicării eficiente.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
13	Mass-media și simbolistica în activitățile motrice.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
14	Instrumente specifice pentru stimularea comunicării în grup.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- M.T.S. (1993). Ghid de psihologia sportului pentru antrenori și sportivi București.
- Pruteanu, Șt. (2004). *Antrenamentul abilităților de comunicare*, Ed. Polirom, Iași.
- Epuran, M., (2001). *Psihologia sportului de performanță, teorie și practică*, Ed. Fest, București.
- Dragnea, A., Teodorescu, Mate, Silvia, (2002). *Teoria sportului*, Ed. FEST, București.

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

- Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice. Mai mult, comunicarea în procesul de predare-învățare, este cheia evoluției personalității umane.

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 comunicării în educație fizică și sport.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Notare curentă	50%

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	SOCIOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* *OB – Obligatoriu / OP – Opțional*

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
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	Sală de curs cu minim 50 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. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
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 și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului.• Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului.• Formarea unor abilități de argumentare a educației fizice și sportului din perspective sociale.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului.• Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social.• Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informali.• Studiarea relevanței sociale a fenomenului sportive și a rolului său în educația tinerelor generații, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	• Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
2.	• Funcțiile socio-politice ale sportului.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
3.	• Sportul ca strategie de socializare a individului.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
4.	• Corelația dintre politica grupului și individului în sport. Grupul social – grup social restrâns. Liderul grupului sportiv.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
5.	• Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
6.	• Sportul și stratificarea socială.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
7.	• Violența și sportul ca fenomene sociale.	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore

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

- M.T.S., Consiliul European, Comitetul pentru dezvoltarea sportului, – *Impactul sportului asupra socializării. Semnificația sportului pentru societate*, C.C.P.S., București, 1996.
- deVisscher, P.; Neculau, A. (coord.) – (2001) – *Dinamica grupurilor. Texte de bază*, Editura Polirom, Iași
- Maxim, S.T., Dascalu, D.I., Popoveniuc, B., Ionescu, E. – *Violența în sport*, Editura Universității, Suceava, 2006.
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008.
- Gavriluță, C. ; Gavriluță, N. – *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații*, Ed. Polirom, 2010.
- Ionescu, S. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Timișoara, 2009.
- Stefan, I. – *Introducere în sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2006.

Referințe suplimentare:

- *Hatos, A. (2004) – Sociologia sportului, Oradea (accesare online).*
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1995) – *Agresivitatea umană – studiu etologic*, Editura Trei, București.
- Curșeu, L.P. (2007) – *Grupurile în organizații*, Editura Polirom, Iași.
- *Coakley, J.; Dunning, E. (2000) - Handbook of sport studies, Sage Pub., London.*
- Barnett, S.A. (1995) – *Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane*, Editura Științifică, București.
- le Bon, G. (1990) – *Psihologia mulțimilor*, Editura Anima, București.
- *Hatos, A. (2002) – Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea.*
- Karoly, B. (1995) – *Fără teamă*, Editura Olimp, București.
- Neculau, A. (coord.) (2003) – *Manual de psihologie socială*, Editura Polirom, Iași.
- Neculau, A. (2007) – *Dinamica grupului și a echipei*, Editura Polirom, Iași.
- Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – *Teroare și triumf*, Editura Universul, București.

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	• Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	• Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	• Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	• Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen).	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	• Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportive ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	• Jocurile Olimpice – fenomen social.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	• Violența în sport. Studii de caz (în diferite țări din Europa, în America Latină, în România).	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:

- MTS, INCS – *Medicamente, sport și politică*, B.I. nr. 551-554, București, 2001.
- Andrews, P. – *Jurnalismul sportiv. O introducere*, Editura Polirom, Iași, 2006.
- Rushton, J.P. – *Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață*, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O. ; Rusu, D. – *CIO ca miză politică în relațiile internaționale*, Editura PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009.

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

- Tematica acestui curs este una de interes interdisciplinar. Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate, fiind prezentate atât din perspectivă teoretică, cât și din perspectivă practică (sunt aduse în atenție cercetări aplicative).

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	Examen scris	50% din nota finală
10.5 Seminar/ Laborator	Analiza activităților susținute în cadrul seminariilor	Evaluare parțială: evaluarea portofoliului și aprecierea activității din cadrul seminariilor și a cursurilor	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Intervenții punctuale la seminar pe tematică;• Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris.			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (2)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice ABĂLAȘEI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	C	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	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	42
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					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					8
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	Protocol cu liceele din rețeaua MEN



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
Competențe transversale	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">Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive și dobândirea strategiilor de organizare a colectivelor de elevi.
7.2. Obiectivele specifice	<p>OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN <u>CUNOȘTINȚE</u>, <u>DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE</u></p> <p><u>competențe cognitive</u> (<i>cunoștințe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none">Învățarea strategiilor de organizare a colectivelor de eleviFormarea abilităților de a transmite mesaje constructive, clare, concrete. <p><u>competențe funcționale</u> (<i>deprinderi</i> sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată)</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p><u>competențe personale</u></p> <ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a gestiona situații noi.Abilitatea de a organiza colective eterogene <p><u>competențe generale</u></p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici. profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-			
8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1	Pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului, susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare.	Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36
2	Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.		6

**Bibliografie:**

(SELECTIVĂ)

- 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.

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

- Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice.

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	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Notare curentă	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) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de realizare a portofoliului, susținerea orelor).			