

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

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

**2. Date despre disciplină**

|                                                        |                                                |                     |          |                            |          |                                 |           |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|----------|----------------------------|----------|---------------------------------|-----------|
| <b>2.1</b> Denumirea disciplinei                       | <b>EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR</b> |                     |          |                            |          |                                 |           |
| <b>2.2</b> Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. <b>Alexandru-Rareș PUNI</b>   |                     |          |                            |          |                                 |           |
| <b>2.3</b> Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Alexandru-Rareș PUNI</b>   |                     |          |                            |          |                                 |           |
| <b>2.4</b> An de studiu                                | <b>2</b>                                       | <b>2.5</b> Semestru | <b>4</b> | <b>2.6</b> Tip de evaluare | <b>E</b> | <b>2.7</b> Regimul disciplinei* | <b>OB</b> |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |           |                     |           |                       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------------------|------------|
| <b>3.1</b> Număr de ore pe săptămână                                                           | <b>4</b>  | din care: 3.2 curs  | <b>2</b>  | 3.3. lucrări practice | <b>2</b>   |
| <b>3.4</b> Total ore din planul de învățământ                                                  | <b>56</b> | din care: 3.5. curs | <b>28</b> | 3.6. lucrări practice | <b>28</b>  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |           |                     |           |                       | ore        |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |           |                     |           |                       | <b>22</b>  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |           |                     |           |                       | <b>22</b>  |
| Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                               |           |                     |           |                       | <b>22</b>  |
| Tutoriat                                                                                       |           |                     |           |                       | <b>21</b>  |
| Examinări                                                                                      |           |                     |           |                       | <b>2</b>   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |           |                     |           |                       | <b>5</b>   |
| <b>3.7</b> Total ore studiu individual                                                         |           |                     |           |                       | <b>94</b>  |
| <b>3.8</b> Total ore pe semestru                                                               |           |                     |           |                       | <b>150</b> |
| <b>3.9</b> Număr de credite                                                                    |           |                     |           |                       | <b>6</b>   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>4.1</b> De curriculum | Nu este cazul |
| <b>4.2</b> De competențe | Nu este cazul |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                                 |                                                                                               |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1</b> de desfășurare a cursului            | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector                                 |
| <b>5.2</b> de desfășurare a lucrărilor practice | Sală cu minim 50 locuri, calculator, trusă prim ajutor, manechin resuscitare cardio-vasculară |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> 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).<br><b>C2.</b> 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 . |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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.<br>Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.2.<br>Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Crearea unor deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specific activităților fizice.</li><li>Însușirea unor noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri.</li><li>Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.</li><li>Însușirea manevrelor de prim ajutor specific domeniului de activitate.</li></ul> |

**8. Conținut**

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



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

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

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

**Referințe suplimentare:**

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

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



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

**Bibliografie:**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                    | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate                     | Evaluare orală          | 50%                             |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare | Notare curentă          | 30%                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Intervenții la discuții                                                                                                                      | Notare curentă          | 20%                             |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                                              |                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                        |                                        |              |   |                     |   |                          |    |
|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | FIZIOLOGIE                             |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Lector Univ. Dr. <b>Cezar HONCERIU</b> |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lector Univ. Dr. <b>Cezar HONCERIU</b> |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                       | 2                                      | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |    |              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|--------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs  | 2  | 3.3. seminar | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. seminar | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |              | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |              | 14  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |              | 28  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |    |              | 7   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |              | 4   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |              | 4   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |              | 12  |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |    |              | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |    |              | 125 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |    |              | 5   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                  |                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului    | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului | Sală cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector         |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților.<br><b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C3.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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.<br><b>CT2.</b> 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"><li>Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.</li></ul> |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic;</li><li>Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic;</li><li>Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.</li></ul>                                                             |

**8. Conținut**

| 8.1 | Curs                                                                                                                                                                                 | Metode de predare     | Observații |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| 1.  | Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice                                           | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 2.  | Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui                        | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 3.  | Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii                                                         | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 4.  | Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort                                       | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 5.  | Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare                                    | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 6.  | Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen                                                                   | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 7.  | Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator                                                                                                                                  | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 8.  | Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral                                       | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 9.  | Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort | Prelegere interactivă | 2 ore      |



|     |                                                                                                              |                       |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| 10. | Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 11. | Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare            | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 12. | Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort                                    | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 13. | Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos         | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 14. | Evaluarea unor indicatori fiziologici                                                                        | Prelegere interactivă | 2 ore |

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

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

**Referințe suplimentare:**

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4<sup>th</sup> edition. Philadelphia.
- Alexe, N., 2002 – Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern. Editura Fundației România de Mâine, București.
- Billat, V., 2003 - Physiologie et methodologie de l'entraînement. Science et pratiques du sport. Edition De Boeck, Paris.
- Cazorla și col., 1984 – Les epreuves d'effort en physiologie. Epreuves et mesures du potentiel aerobie dans les epreuves de la valeur physique. INSEP Editions, Travaux et Recherche en EPS, 7.
- Dumitru, G., 2003 - Glucidele și efortul fizic, Editura Muntenia, Constanța.
- Essen-Gustavsson, B., Tesch, P.A., 1990 - Glycogen and triglyceride utilization in relation to muscle metabolic characteristics in man performing resistance. Journal of Applied Physiology, 61.
- Pradet, M., 1996 – La préparation physique. INSEP Publications, Paris.
- Shephard, R.J., 1993 – Metabolic adaptations to exercise in the cold. Sport and Medicine, 16.
- Smaros, G., 1997 - Energy usage during football match. International Congress on Sport Medicine Applied to Football, Roma, 11.
- Wasserman, K., 1984 - The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance. Journal of Applied Physiology, 129.

| 8.2 | Seminar                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare              | Observații |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
| 1.  | Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort | Referate și discuții tematice. | 2 ore      |



|     |                                                                                                                                                                                                               |                                 |       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|
| 2.  | Modificările de efort ale sângelui.<br>Adaptări imediate și tardive                                                                                                                                           | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 3.  | Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 4.  | Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor                                                                                | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 5.  | Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon                                                                                               | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 6.  | Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației                                                                                                                                     | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 7.  | Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator                                                                                                                                                           | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 8.  | Măsurarea costului energetic în efort                                                                                                                                                                         | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 9.  | Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort                                                                                                                                                               | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 10. | Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară                                                                                            | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 11. | Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară                                                                                                               | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 12. | Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort                                                                                                    | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 13. | Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei                                                                                                                                            | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |
| 14. | Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren                                                                                                                                   | Referate și discuții tematiche. | 2 ore |

**Bibliografie:**

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



- Teodorescu, E., 1992 – Fiziologie. Editura Medicală, București.
- Voiculescu, B., col., 2007 – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                    | 10.2 Metode de evaluare          | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate                     | Evaluare cu chestionar tip grilă | 70 %                            |
| 10.5 Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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%                             |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                  |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                                              |                                  |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                             |              |   |                     |   |                          |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. Sava FETESCU               |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. Sava FETESCU               |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                           | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs  | 2  | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |                       |     |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |                       | 26  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                       | 15  |
| Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                    |    |                     |    |                       | 15  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |                       | 5   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |                       | 3   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |                       | 5   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |    |                       | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |    |                       | 125 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |    |                       | 5   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 De curriculum | Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodică educației fizice și sportului; Istoria educației fizice și sportului, Fiziologie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.2 De competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.</li><li>Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedeelelor sportive de înot (încălzirea organismului).</li><li>Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului.</li><li>Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 20 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.</li></ul> |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

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

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |             |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b>  | Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.                                                                                |
|                                | <b>C2.</b>  | Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.                                                                                                                 |
|                                | <b>C3.</b>  | 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.      |
|                                | <b>C4.</b>  | Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.                                                                                                          |
|                                | <b>C5.</b>  | Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.                                                                                                                            |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> | 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. |
|                                | <b>CT2.</b> | 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)**

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

**8. Conținut**

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



|       |                                                                                                                                                                   |           |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| 5-7   | Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă, studiul eficacității mișcărilor de înot                                                        | Prelegere | 6 ore |
| 8     | Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor                                                                           | Prelegere | 2 ore |
| 9     | Folosirea înotului ca mijloc de tratament al unor afecțiuni                                                                                                       | Prelegere | 2 ore |
| 10-11 | Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament                                                     | Prelegere | 4 ore |
| 12-13 | Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot | Prelegere | 4 ore |
| 14    | Organizarea unui centru de învățare a înotului                                                                                                                    | Prelegere | 2 ore |

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

- Dumitrescu, N., Oprișescu, I., *Înotul*, Editura Stadion, București, 1973.
- Fiedler, P., Fetescu, S., *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași, 1996.
- Fetescu, S., *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași, 2016.
- Jivan, I., *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București, 1990.
- Gerhardt, L., *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București, 1974.
- Olaru, M., *Înot*, Editura Sport-Turism, București, 1982.

**Referințe suplimentare:**

| 8.2   | Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare                                                                                                    | Observații |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1-3   | Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot craul pe piept și spate : exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă                                                                                                        | Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol                                             | 6 ore      |
| 4-8   | Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral                                                                                                                                                                              | Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante                                                  | 10 ore     |
| 9     | Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)                                                                                                                                                                                                                       | Explicația, demonstrația, exersarea                                                                                  | 2 ore      |
| 10-11 | Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelor craul pe piept și pe spate                                                                                                                                                                                                                                            | Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol                                                                    | 4 ore      |
| 12-13 | Inițierea în tehnica procedurii sportive de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeul de înot bras | Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare | 4 ore      |
| 14    | Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate și facultativ bras și fluture                                                                                                                                                                                                            | Demonstrația, exercițiul cu diverse variante                                                                         | 1 oră      |
|       | Organizarea unui concurs de înot pentru stabilirea campionului anului, pe procedee de înot, separat băieți și fete                                                                                                                                                                                                       | Concursul, jocul de rol, problematizarea                                                                             | 1 oră      |

**Bibliografie:**

- Dumitrescu, N., Oprișescu, I., *Înotul*, Editura Stadion, București, 1973.
- Fiedler, P., Fetescu, S., *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași, 1996.
- Fetescu, S., *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași, 2016.
- Jivan, I., *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București, 1990.
- Gerhardt, L., *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București, 1974.
- Olaru, M., *Înot*, Editura Sport-Turism, București, 1982.

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

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

**10. Evaluare**

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

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament



## 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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

### 2. Date despre disciplină

|                                                 |                                                                              |              |   |                     |   |                          |    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE:<br>TENIS DE MASĂ – TENIS DE CÂMP |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Asistent Univ. Dr. <b>Ionuț ONOSE</b>                                        |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Asistent Univ. Dr. <b>Ionuț ONOSE</b>                                        |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                                                            | 2.5 Semestru | 4 | 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. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |                       | ore |
| Studii după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |                       | 12  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                       | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |    |                       | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |                       | 4   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |                       | 4   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |                       | 4   |
| 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, videoproiector, calculator                                                             |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Mese de tenis de masă, mingi, palet, teren de tenis, rachete tenis, mingi tenis, perete antrenament. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>C1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale.</li><li>• <b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</li><li>• <b>C3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</li></ul> |
| <b>Competențe transversale</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>CT1.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1.<br>Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă și tenis de câmp.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.2.<br>Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea regulamentelor de joc.</li><li>• Cunoașterea terminologiei specifice jocurilor de tenis de masă și tenis de câmp.</li><li>• Creșterea nivelului tehnico-tactic pentru practicarea jocurilor de tenis de masă și tenis de câmp.</li><li>• Formarea capacității de practicare a jocurilor de tenis de masă și tenis de câmp în timpul liber.</li><li>• Formarea capacității de organizare a competițiilor de tenis de masă și tenis de câmp.</li></ul> |

**8. Conținut**

| 8.1 | Curs                                                                                                                                                                                          | Metode de predare     | Observații |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| 1.  | Noțiuni de regulament în jocul de tenis de masă.                                                                                                                                              | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 2.  | Tehnica și metodică învățării prizelor paletelor, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului;<br>Tehnica loviturii de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare; | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 3.  | Metodica învățării loviturii de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare;<br>Tehnica loviturii de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare;                      | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 4.  | Metodica învățării loviturii de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare;<br>Tehnica loviturilor de forehand și backhand tăiate;                                                | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 5.  | Metodica loviturilor de forehand și backhand tăiate;<br>Tehnica serviciului cu forehand-ul și backhand-ul;                                                                                    | Prelegere interactivă | 2 ore      |



|     |                                                                                                                                                                                |                       |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| 6.  | Metodica serviciului cu forehand-ul și backhand-ul;<br>Tehnica preluării serviciului;                                                                                          | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 7.  | Metodica preluării serviciului;<br>Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de masă.                                                                                            | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 8.  | Istoria jocului de tenis de câmp;<br>Prezentarea noțiunilor de regulament și a definițiilor specifice;<br>Prezentarea prizelor rachetei, a pozițiilor și deplasării în teren.  | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 9.  | Tehnica jocului de tenis de câmp. Prezentarea noțiunilor de terminologie caracteristice jocului;<br>Lovitura de pe partea dreaptă (forehand): metode și mijloace de realizare. | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 10. | Lovitura de pe partea stângă (backhand): metode și mijloace de realizare.                                                                                                      | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 11. | Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.                                                                                                           | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 12. | Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.                                                                                              | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 13. | Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare.                                                                                                                            | Prelegere interactivă | 2 ore |
| 14. | Prezentarea de jocuri oficiale precum și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video)                                                            | Prelegere interactivă | 2 ore |

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

- Cojocariu, A. (2009) *Tenis – curs pentru studenții IFR*, Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași;
- 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;
- Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) *Teoria tenisului modern*, Vol. I, Editura Printnet, București;
- Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) *Teoria tenisului modern*, Vol. II, Editura Printnet, București;
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*, Editura PIM, Iași.

**Referințe suplimentare:**

- Brown, J. (1997) *Tenis – trepte spre succes*, Editura Teora, București;
- Cristea, E., Năstase, I. (1979) *Tenis, ediția a II-a*, Editura Sport-Turism, București;
- 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;
- Segărceanu, A. (1989) *Tenis pentru copii*, Editura Sport-Turism, București;
- Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) *Tenisul de masă în învățământul preuniversitar*, Editura Paralela 45, Pitești;
- [www.frt.ro](http://www.frt.ro);
- [www.frtenisdemasa.ro](http://www.frtenisdemasa.ro);
- [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com);
- [www.ittf.com](http://www.ittf.com).

|     |                                                                                                                                                          |                                    |                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| 8.2 | <b>Lucrări practice</b>                                                                                                                                  | <b>Metode de predare</b>           | <b>Observații</b> |
| 1.  | Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă; Învățarea prizelor paletii, a poziției fundamentale; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore             |



|     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|
| 2.  | Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;<br>Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.                                                                    | Explicație, demonstrație, exersare                 | 2 ore |
| 3.  | Consolidarea și perfecționarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.<br>Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.                                               | Explicație, demonstrație, exersare                 | 2 ore |
| 4.  | Consolidarea și perfecționarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.<br>Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.                                                                          | Explicație, demonstrație, exersare                 | 2 ore |
| 5.  | Consolidarea și perfecționarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.<br>Învățarea serviciului și a preluării acestuia.                                                                                                           | Explicație, demonstrație, exersare                 | 2 ore |
| 6.  | Consolidarea și perfecționarea serviciului și a preluării acestuia.<br>Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.                                                                                                                  | Explicație, demonstrație, exersare                 | 2 ore |
| 7.  | Lecție concurs.                                                                                                                                                                                                                        | Exersare                                           | 2 ore |
| 8.  | Acomodarea cu materialele de joc specifice jocului de tenis de câmp;<br>Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.                                                                                   | Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală. | 2 ore |
| 9.  | Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren;<br>Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.                                                   | Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală. | 2 ore |
| 10. | Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare;<br>Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini. | Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală. | 2 ore |
| 11. | Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini;<br>Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.                                             | Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală. | 2 ore |
| 12. | Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand;<br>Învățarea serviciului plat.                                                                                                                                                | Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală. | 2 ore |
| 13. | Consolidarea serviciului plat;<br>Învățarea voleului pregătit și de finalizare<br>Învățarea smeciului.                                                                                                                                 | Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală. | 2 ore |
| 14. | Joc 1x1;<br>Joc 2x2.                                                                                                                                                                                                                   | Exersarea pe grupuri și individuală.               | 2 ore |

**Bibliografie:**

- Brown, J. (1997) *Tenis – trepte spre succes*, Editura Teora, București;
- Cojocariu, A. (2009) *Tenis – curs pentru studenții IFR*, Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași;
- Cristea, E., Năstase, I. (1979) *Tenis, ediția a II-a*, Editura Sport-Turism, București;
- Dragomir, M. (2005) *Tenis de masă: analiza procedeeelor 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;
- Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) *Teoria tenisului modern*, Vol. I, Editura Printnet, București;
- Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) *Teoria tenisului modern*, Vol. II, Editura Printnet, București;
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*, Editura PIM, Iași.
- Segărceanu, A. (1989) *Tenis pentru copii*, Editura Sport-Turism, București;
- Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) *Tenisul de masă în învățământul preuniversitar*, Editura Paralela 45, Pitești.
- [www.frt.ro](http://www.frt.ro);
- [www.frtenisdemasa.ro](http://www.frtenisdemasa.ro);
- [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com);
- [www.ittf.com](http://www.ittf.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 jocurilor de tenis de câmp și tenis de masă ca formă de relaxare a activității fizice, sau în diverse competiții pe plan local, în vederea inserției 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 (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                        | Examen scris                                                                                 | Evaluare teoretică      | 50%                             |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                            | Demonstrarea elementelor tehnice caracteristice jocurilor de tenis de masă și tenis de câmp. | Evaluare practică       | 50%                             |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                               |                                                                                              |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nota 5 pentru evaluarea teoretică;</li><li>• Nota 5 pentru evaluarea practică.</li></ul> |                                                                                              |                         |                                 |

Data completării  
27.09.2017

Titular de curs  
Asist. univ. dr. ONOSE IONUȚ

Titular de lucrări practice  
Asist. univ. dr. ONOSE IONUȚ

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                                               |              |   |                     |    |                          |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ:<br>ÎNOT-VÂSLIT |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                                             |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Sava FETESCU</b>                          |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                                             | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                    |   |                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|----------------------|----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | - | 3.3 lucrări practice | 2  |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | - | 3.6 lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                      |    |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                    |   |                      | 7  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                      | 5  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                    |   |                      | 4  |
| 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 | Să parcurgă conținutul cursurilor, Anatomie funcțională, Teoria și metodică educației fizice și sportului; Kinesiologie, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Fiziologie, Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.2 De competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.</li><li>• Să înoate în 3 procedee: crawl, spate și bras.</li><li>• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ.</li><li>• Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente.</li><li>• Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii.</li><li>• Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic.</li><li>• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.</li></ul> |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | -                                                                       |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.<br><b>C2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.<br><b>C3.</b> 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.<br><b>C4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportivă 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)

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

**8. Conținut**

| <b>8.1</b>                                                                                     | <b>Curs</b> | <b>Metode de predare</b> | <b>Observații</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------|
|                                                                                                | -           |                          |                   |
| <b>Bibliografie:</b><br><br><b>Referințe principale:</b><br><br><b>Referințe suplimentare:</b> |             |                          |                   |



| 8.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lucrări practice                                                                                           | Metode de predare                                       | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|
| Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                         |            |
| 1-5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape naturale                            | Exersare practică                                       | 10 ore     |
| 6-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Exersarea tehnicilor de înot aplicativ                                                                     | Exersare practică                                       | 4 ore      |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înece                               | Prezentare interactivă, demonstrație, exersare practică | 2 ore      |
| 9-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement. Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni | Prezentare, demonstrație, exersare practică             | 6 ore      |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă                                                     | Prezentare interactivă                                  | 2 ore      |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape    | Prezentare interactivă, aplicație practică              | 2 ore      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare                                   | Prezentare interactivă, aplicație practică              | 2 ore      |
| <b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S., <i>Manualul scafandrilui</i>, Editura Per Omnes Artes, București, 1999.</li><li>• Dumitrescu, N., Oprișescu, I., <i>Înotul</i>, Editura Stadion, București, 1973.</li><li>• Florescu, C., Mociani, V., <i>Canotaj</i>, Editura Sport-Turism, București, 1985.</li><li>• Gerhardt, L., <i>Înotul pentru copii</i>, Editura Stadion, București, 1974.</li><li>• Olaru, M., <i>Înot</i>, Editura Sport-Turism, București, 1982.</li><li>• Popescu, A., Samur, R., <i>Planșa cu velă</i>, Editura Sport-Turism, București, 1990.</li><li>• U.C.F.S., <i>Sporturi nautice</i>, Editura Cultură Fizică și Sport, București, 1953.</li></ul> |                                                                                                            |                                                         |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                   | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i></b> din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare a studenților, nivelul de însușire a conținuturilor teoretice și practice și a progresului realizat + <b><i>evaluare finală</i></b> prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Cerințe generale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate.</li><li>Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.</li><li>Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice.</li></ul> <b>Evaluarea pe parcurs:</b> aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeelor sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mânăuire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic. | Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mânăuirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeelor de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc. | 30%                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Evaluarea finală:</b> parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m., participare la o minipeziție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Testare practică, dialogul interactiv                                                                                                                                                                                                                                     | 70%                             |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>100% prezență la lucrările practice;</li><li>Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate;</li><li>Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată;</li><li>Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică în parte;</li><li>Capacitatea de orientare rapidă în rezolvarea diferitelor situații create;</li><li>Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină;</li><li>Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mânăuirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic;</li><li>Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

-

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                          |              |   |                     |   |                          |    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. <b>Grigore URSANU</b>   |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Grigore URSANU</b>   |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                        | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs  | 2  | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |                       | 18  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                       | 36  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |    |                       | 18  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |                       | 4   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |                       | 4   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |                       | 14  |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |    |                       | 94  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |    |                       | 150 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |    |                       | 6   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                                               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Teren, pistă de atletism cu dotările necesare                 |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.<br><b>C2.</b> Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice specifice atletismului .<br><b>C3.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării disciplinei „atletism” în școală. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților specifice domeniului.<br><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru privind organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului.                                                                                          |

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

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală.</li></ul>                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Abilitarea și utilizarea corectă a documentelor curriculare specifice atletismului și în proiectarea activităților specifice învățământului primar și gimnazial</li><li>Asigurarea unui bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico – metodice privind predarea atletismului în școală.</li></ul> |

**8. Conținut**

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

**Bibliografie:**

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

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

**Bibliografie:**

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

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                | 10.2 Metode de evaluare          | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <b>10.4</b> Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare cu chestionar tip grilă | 80 %                            |
| <b>10.5</b> Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Participare activă la activitățile practice<br>Verificare – probă de control                                             | Notare curentă                   | 20 %                            |
| <b>10.6</b> Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |                                  |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                          |                                  |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

**2. Date despre disciplină**

|                                                        |                                                |                     |          |                            |          |                                 |           |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|----------|----------------------------|----------|---------------------------------|-----------|
| <b>2.1</b> Denumirea disciplinei                       | <b>METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ</b> |                     |          |                            |          |                                 |           |
| <b>2.2</b> Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. <b>Ileana-Monica POPOVICI</b> |                     |          |                            |          |                                 |           |
| <b>2.3</b> Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Ileana-Monica POPOVICI</b> |                     |          |                            |          |                                 |           |
| <b>2.4</b> An de studiu                                | <b>2</b>                                       | <b>2.5</b> Semestru | <b>3</b> | <b>2.6</b> Tip de evaluare | <b>E</b> | <b>2.7</b> Regimul disciplinei* | <b>OB</b> |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |           |                           |           |                             |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|-----------|-----------------------------|------------|
| <b>3.1</b> Număr de ore pe săptămână                                                           | <b>4</b>  | din care: <b>3.2</b> curs | <b>2</b>  | <b>3.3</b> lucrări practice | <b>2</b>   |
| <b>3.4</b> Total ore din planul de învățământ                                                  | <b>56</b> | din care: <b>3.5</b> curs | <b>28</b> | <b>3.6</b> lucrări practice | <b>28</b>  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |           |                           |           |                             | ore        |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |           |                           |           |                             | <b>30</b>  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |           |                           |           |                             | <b>20</b>  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |           |                           |           |                             | <b>8</b>   |
| Tutoriat                                                                                       |           |                           |           |                             | <b>4</b>   |
| Examinări                                                                                      |           |                           |           |                             | <b>7</b>   |
| Alte activități .....                                                                          |           |                           |           |                             | -          |
| <b>3.7</b> Total ore studiu individual                                                         |           |                           |           |                             | <b>69</b>  |
| <b>3.8</b> Total ore pe semestru                                                               |           |                           |           |                             | <b>125</b> |
| <b>3.9</b> Număr de credite                                                                    |           |                           |           |                             | <b>5</b>   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>4.1</b> De curriculum | Nu este cazul |
| <b>4.2</b> De competențe | Nu este cazul |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                                 |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1</b> De desfășurare a cursului            | Sală de curs de minimum 90 locuri, videoretroproiector, laptop                                                            |
| <b>5.2</b> De desfășurare a lucrărilor practice | Sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (două culori distincte pentru joc bilateral), bănci |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <b>C1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale jocului de handbal cu orientare interdisciplinară.<br><b>C2.</b> Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice specifice jocului de handbal.<br><b>C3.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării disciplinei handbal în școală, pe grupe de vârstă.<br><b>C4.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. |
| Competențe transversale | <b>CT1.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general    | <ul style="list-style-type: none"><li>Achiziționarea și înțelegerea bazei teoretico-metodice specifice jocului de handbal, formarea abilităților de aplicare practică în școală a acestor cunoștințe și dobândirea unor deprinderi de evaluare a execuțiilor procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.2 Obiectivele specifice | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none"><li>să utilizeze noțiunile fundamentale ale jocului sportiv handbal;</li><li>să cunoască elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal;</li><li>să utilizeze abilitățile practice și metodice de specialitate, referitoare la predarea handbalului în școală (ciclul primar, gimnazial și liceal);</li><li>să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.</li></ul> |

**8. Conținut**

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



|     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 4.  | • Metodica învățării tehnicii atacantului: sistematizarea tehnicii atacantului și mijloace de acțiune pentru învățarea și repetarea procedeelor tehnice de atac.                                                                     | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 5.  | • Metodica învățării tehnicii apărătorului: sistematizarea tehnicii apărătorului și mijloace de acțiune pentru învățarea și repetarea procedeelor tehnice de apărare.                                                                | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 6.  | • Metodica învățării tehnicii și tacticii portarului: sistematizarea tehnicii portarului și mijloace de acțiune pentru învățarea și repetarea procedeelor tehnice specifice portarului; aspecte generale privind tactica portarului. | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 7.  | • Metodica învățării tacticii individuale în atac și apărare: mijloace de acțiune.                                                                                                                                                   | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 8.  | • Metodica învățării tacticii colective în atac: mijloace de acțiune.                                                                                                                                                                | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 9.  | • Metodica învățării tacticii colective în apărare: mijloace de acțiune.                                                                                                                                                             | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 10. | • Metodica învățării fazelor atacului: mijloace de acțiune.                                                                                                                                                                          | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 11. | • Metodica învățării fazelor apărării: mijloace de acțiune.                                                                                                                                                                          | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 12. | • Repetarea sistemelor de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0) – legarea mijloacelor tacticii colective de atac și de apărare.                               | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 13. | • Conținutul și metodica predării handbalului în școală (la toate nivelurile): ciclul primar, gimnazial și liceal.                                                                                                                   | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |
| 14. | • Echipa reprezentativă de handbal la nivelul școlii gimnaziale și liceale: selecție, pregătire și participare în diverse competiții.                                                                                                | prelegerea, conversația, problematizarea | 2 ore |

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

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

**Referințe suplimentare:**

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



| 8.2 | Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare                                                | Observații |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru.</li><li>Consolidarea prinderii și pasării mingii (efectuate în doi și trei jucători, din deplasare și în condiții de adversitate).</li><li>Consolidarea aruncărilor la poartă: din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat.</li></ul>                              | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 2.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Consolidarea driblingului multiplu (cu apărători semiactivi și activi).</li><li>Învățarea aruncării la poartă din săritură.</li><li>Repetarea sistemului de atac cu un pivot.</li></ul>                                                                                                                                                 | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 3.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea aruncării la poartă din săritură.</li><li>Învățarea marcajului și a demarcajului.</li><li>Joc bilateral cu temă: este penalizată efectuarea driblingului, indiferent de situația de joc.</li></ul>                                                                                                                            | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 4.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Consolidarea poziției fundamentale și a deplasării în teren a apărătorului.</li><li>Repetarea contraatacului direct cu un vârf (realizat prin pasă scurtă și finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la semicercul de 6m).</li><li>Repetarea sistemului de apărare cu șase jucători în linie (6:0).</li></ul> | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 5.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea tehnicii și tacticii portarului.</li><li>Învățarea paselor în trei cu schimb de locuri.</li><li>Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă lungă (finalizat prin aruncare la poartă din săritură).</li></ul>                                                                                                         | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 6 ore      |
| 6.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea încrucișării simple între doi jucători.</li><li>Repetarea contraatacului direct cu pasă lungă, finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la 6m.</li></ul>                                                                                                                                             | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 7.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea fazei a II-a a atacului.</li><li>Învățarea depășirii.</li><li>Consolidarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0.</li></ul>                                                                                                                                                                           | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 8.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea încrucișării simple între doi jucători și a aruncării la poartă din săritură de la 9m.</li><li>Învățarea contraatacului cu intermediar.</li></ul>                                                                                                                                                                             | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 9.  | <ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea marcajului și a demarcajului.</li><li>Repetarea depășirii.</li><li>Repetarea contraatacului cu intermediar, finalizat prin aruncare la poartă din săritură de la 6m.</li></ul>                                                                                                                                                | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |
| 10. | <ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea fazei a II-a a atacului (2:2, 3:3).</li><li>Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot și extreme.</li><li>Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate pe contraatac sau pe faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj).</li></ul>                                    | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore      |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|
| 11. | <ul style="list-style-type: none"><li>Consolidarea poziției fundamentale de apărare.</li><li>Repetarea încrucișării simple între doi jucători, finalizare prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m.</li><li>Joc bilateral cu temă: după gol, mingea se repune din spațiul de poartă.</li></ul>                                                                                                                                                                           | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 12. | <ul style="list-style-type: none"><li>Consolidarea încrucișării simple între doi jucători, aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m (se va efectua și cu angajarea jucătorului care execută încrucișarea).</li><li>Consolidarea contraatacului direct cu un vârf și a contraatacului cu intermediar, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m.</li></ul>                                                                              | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 13. | <ul style="list-style-type: none"><li>Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin <b><u>probe de control:</u></b><ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b><u>tehnic:</u></b> - demonstrarea contraatacului direct cu un vârf (de pe ambele extreme) și a contraatacului indirect, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m.</li></ul></li></ul>                                                                                 | evaluarea, conversația                                           | 2 ore |
| 14. | <ul style="list-style-type: none"><li>Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin <b><u>probe de control:</u></b><ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b><u>tehnic:</u></b> demonstrarea încrucișării simple între doi jucători, finalizată prin aruncare la poartă din săritură de la 9m.</li><li>❖ <b><u>performanță:</u></b> joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în cele două semestre.</li></ul></li></ul> | evaluarea, conversația                                           | 2 ore |

**Bibliografie:**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| <b>10.4</b> Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Metodica predării handbalului în școală</i>                                                                                                                                           | Evaluare scrisă         | 50%                             |
| <b>10.5</b> Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Evaluarea abilităților practico-metodice prin:<br>- susținerea probelor de control (tehnic și performanță);<br>- susținerea unei lecții practico-metodice cu grupa de studenți (temă impusă);<br>- participare activă la toate cursurile practice | Evaluare practică       | 50%                             |
| <b>10.6</b> Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de nota obținută la evaluarea de la cursul practic (probe de control și lecție metodică).</li><li>Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                          |              |          |                     |          |                          |           |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------|---------------------|----------|--------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ  |              |          |                     |          |                          |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. <b>Mihai-Radu IACOB</b> |              |          |                     |          |                          |           |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Mihai-Radu IACOB</b> |              |          |                     |          |                          |           |
| 2.4 An de studiu                                | <b>2</b>                                 | 2.5 Semestru | <b>3</b> | 2.6 Tip de evaluare | <b>E</b> | 2.7 Regimul disciplinei* | <b>OB</b> |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |           |                     |           |                       |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------------------|------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | <b>4</b>  | din care: 3.2 curs  | <b>2</b>  | 3.3. lucrări practice | <b>2</b>   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | <b>56</b> | din care: 3.5. curs | <b>28</b> | 3.6. lucrări practice | <b>28</b>  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |           |                     |           |                       |            |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |           |                     |           |                       | <b>20</b>  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |           |                     |           |                       | <b>20</b>  |
| Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                    |           |                     |           |                       | <b>10</b>  |
| Tutoriat                                                                                       |           |                     |           |                       | <b>4</b>   |
| Examinări                                                                                      |           |                     |           |                       | <b>6</b>   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |           |                     |           |                       | <b>9</b>   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |           |                     |           |                       | <b>69</b>  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |           |                     |           |                       | <b>125</b> |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |           |                     |           |                       | <b>5</b>   |

**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 lucrărilor practice | Sală de jocuri sportive                                       |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.<br><b>C2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).<br><b>C3.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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.<br><b>CT2.</b> 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"><li>Stăpânirea metodicii învățării tehnicii și tacticii jocului de baschet.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de tehnică și tactică.</li><li>Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, și organizatorice</li><li>Cunoașterea regulamentelor competițiilor de baschet și a organizării lor.</li><li>Însușirea terminologiei specifice jocului de baschet.</li></ul> |

**8. Conținut**

| 8.1 | Curs                                                                              | Metode de predare     | Observații |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| 1.  | Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.         | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 2.  | Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet .              | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 3.  | Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet .              | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 4.  | Metodica învățării tehnicii cu minge folosită în jocul de baschet .               | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 5.  | Metodica învățării tehnicii cu minge folosită în jocul de baschet .               | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 6.  | Metodica învățării tehnicii cu minge folosită în jocul de baschet .               | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 7.  | Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet în apărare și atac).  | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 8.  | Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet (în apărare și atac). | Prelegere interactivă | 2 ore      |



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

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

- Moanță, D.A. (2005) "Baschet metodică", Ed. Alpha, București;
- Negulescu, C. (2000) „Bazele generale ale metodicii predării”, Ed. Fundației România de Măine, București;
- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu;
- Zvezdin, V., Zăbulică, M., Luca, Gh. (1993) “Baschetul în școală”, Ed. Lumina, Chișinău.
- Tătaru Costel, Baschet : bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 2005
- Roman, M., Baschet, metodica predării tehnicii și tacticii jocului, Editura Universitatea Transilvania, Brașov, 2000
- Predescu T., Grădinaru, C., Baschet, Editura Universitatii de Vest, Timisoara, 2005
- Rus C. M., Iacob M.-R., etc., Pentru profesorul de educație fizică, Editura Universității Al. I. Cuza, 2010

**Referințe suplimentare:**

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

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

**Bibliografie:**

- Luca, Gh., Pavelescu, D. (2005) „Baschet – Îndrumar practico-metodic”- Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași.

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

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

**10. Evaluare**

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

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament



## 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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

## 2. Date despre disciplină

|                                                 |                                                    |              |   |                     |    |                          |    |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: VOLEI REDUS      |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                                  |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Bogdan-Constantin UNGUREAN</b> |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                                  | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | OP |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |   |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs  |   | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. lucrări practice | 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/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |   |                       | -   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |   |                       | -   |
| 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            | -                                                                         |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Sală de sport, mingi, jaloane, bănci de gimnastică, mingi medicinale etc. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> 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.<br><b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C3.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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"><li>Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice din volei cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.</li></ul>   |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice jocului de volei.</li><li>Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice.</li></ul> |

**8. Conținut**

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



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

**Bibliografie:**

- Iacob, I., Braharu, O., Știrbu, C., *Caiet de lucrări practice - Volei*, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași, 1997.
- Ungurean B., *Volei – îndrumar practico-metodic*, Editura Pim, Iași, 2015.
- \*\*\* *Regulamentul jocului de volei*.

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                    | 10.1 Criterii de evaluare                                        | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                         | -                                                                | -                       | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                             | Verificarea nivelului de însușire a procedeele tehnice învățate. | Verificare Practică     | 100%                            |
| 10.6 Standard minim de performanță                |                                                                  |                         |                                 |
| • Minimum nota 5 (cinci) la verificările practice |                                                                  |                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

-

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                             |              |   |                     |    |                          |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: BADMINTON |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                           |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. Cristian-Mihail Rus        |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                           | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | OP |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |   |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs  | - | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |   |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |   |                       | 6   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |   |                       | 4   |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, 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 | Nu este cazul |
| 4.2 De competențe | Nu este cazul |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | Nu este cazul.                    |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Sală de sport cu dotări standard. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.<br><b>C2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.<br><b>C3.</b> Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport<br><b>C4.</b> Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.<br><b>C5.</b> Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.<br><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție.<br><b>CT3.</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.                                                    |

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

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1.</b><br>Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării Badmintonului în cadrul educației fizice și sportului școlar.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7.2.</b><br>Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Însușirea metodicii de antrenament specifica etapelor de inițiere, consolidare și perfecționare tehnico-tactica la nivelul grupelor de lucru</li><li>Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de Badminton.</li><li>Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.</li><li>Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.</li><li>Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice diferitelor grupe de vârstă existente în școală.</li></ul> |

**8. Conținut**

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



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

**Bibliografie:**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                 | 10.1 Criterii de evaluare                                          | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                 | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                      | -                                                                  | -                                                                                                                       | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                          | 50% evaluare pe parcurs la probele tehnice și 50% evaluare finală; | Evaluare pe parcurs: aprecierea participării active la ore, a progresului înregistrat în însușirea elementelor tehnice. | 100%                            |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                             |                                                                    |                                                                                                                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>100% prezență la lucrările practice;</li><li>obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată.</li></ul> |                                                                    |                                                                                                                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

-

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                             |              |   |                     |   |                          |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ     |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. <b>Cristian Mihail RUS</b> |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Cristian Mihail RUS</b> |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                           | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs  | 2  | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |                       | 22  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                       | 21  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |    |                       | 21  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |                       | 21  |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |                       | 9   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |                       | -   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |    |                       | 94  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |    |                       | 150 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |    |                       | 6   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | Sală de curs, mijloace audio vizuale.  |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Sală de gimnastică cu dotări standard. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).<br><b>C2.</b> 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.<br><b>C3.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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.<br><b>CT2.</b> 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"><li>Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele Gimnasticii.</li></ul> |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Dobândirea abilităților de asigurare și ajutor, în lecția de gimnastică, pentru prevenirea accidentelor.</li></ul>                                   |

**8. Conținut**

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



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

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

- CRISTEA E.- *EXERCITIU 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 | Lucrări practice                                                                      | Metode de predare                                                                             | Observații |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | Consolidarea mijloacelor folosite în cadrul lecțiilor practice din anul I semestrul I | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 2.  | Elemente acrobatică și artistice legate în linii acrobatică                           | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 3.  | Elemente acrobatică și artistice legate în linii acrobatică în exerciții integrale    | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 4.  | Sărituri prin îndreptare de pe cap la ladă                                            | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 5.  | Elemente statice, poziții: Stând pe omoplați; pe cap; pe mâini; podul                 | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 6.  | Elemente statice, poziții: cumpăna; semisfoara; sfoara                                | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 7.  | Rulări; rostogoliri; rostogoliri înapoi în stând pe mâini; cilindru; Roată laterală   | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 8.  | Îndreptare de pe ceafă; Răsturnări lente înainte – înapoi; rondă; flic-flac înainte   | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 9.  | Răsturnări lente înainte-înapoi; rondă; flic-flac înainte                             | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 10. | Jocuri și ștafete                                                                     | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |
| 11. | Parcursuri aplicative.                                                                | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore      |



|     |                                                                                                              |                                                                                               |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 12. | Exerciții de dezvoltarea a calităților motrice și volitive în diferite variante (lucru frontal; pe ateliere) | Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare. | 2 ore |
| 13. | Verificări finale.                                                                                           |                                                                                               | 2 ore |
| 14. | Verificări finale.                                                                                           |                                                                                               | 2 ore |

**Bibliografie:**

- DUNGACIU P. și VIERU N.-*GIMNASTICASPORTIVĂ PENTRU COPII ȘI JUNIORI* București, Ed. Stadion, 1971
- FIEDLER P. - *METODICA EDUCAȚIEI FIZICEȘI SPORTIVE* Editura Fundației Chemarea Iași 2003
- TUDUSCIUC I. – *GIMNASTICA ACROBATICĂ* Editura Fundației România de Măine București 2001
- COLER D. – *APARATELE AJUTĂTOARE ȘI INSTALAȚII ÎN GIMNASTICĂ* Editura Stadion Bucuresti 1971
- POPIȚAN D.-*GIMNASTICA, ATLETISMUL ȘI JOCURILE ÎN ȘCOALĂ* București, Ed. Sport-Turism, 1975

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                             | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                   | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                  | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei | Evaluare scrisă         | 80%                             |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                                      | Prezentarea succesiunii metodice de însusire a procedeelor tehnice specifice                                | Notare curentă          | 20%                             |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                  |                                                                                                             |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezență la cursurile practice – 100%.</li><li>• Nota 5 la verificările practice.</li><li>• Nota 5 la examenul teoretic.</li></ul> |                                                                                                             |                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                            |              |   |                     |   |                         |    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ      |              |   |                     |   |                         |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU |              |   |                     |   |                         |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU |              |   |                     |   |                         |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                          | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |    |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs  | 2  | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |                       | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                       | 15  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |    |                       | 15  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |                       | 10  |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |                       | 4   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |                       | 5   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |    |                       | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |    |                       | 125 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |    |                       | 5   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | Sală cu minim 25 locuri, laptop, videoproiector                 |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Sală de sport, 20 mingi volei, fileu, jaloane, coșuri de mingi. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.<br><b>C2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică). |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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"><li>Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice</li></ul>                                                                            |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Ridicarea nivelului tehnico-tactic</li><li>Însușirea regulamentului de joc și a terminologiei specifice</li><li>Însușirea metodicii învățării jocului de volei.</li></ul> |

**8. Conținut**

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



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

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

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

**Referințe suplimentare:**

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

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

**Bibliografie:**

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

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

- Temele de curs și lucrări practice propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice și Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale. .

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                            | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                             | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                 | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate              | Evaluare orală          | 50                              |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                     | Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea materialelor de proiectare didactică folosind terminologia specifică domeniului de predare | Evaluare practică       | 50                              |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                                       |                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament



## 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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

## 2. Date despre disciplină

|                                                 |                                        |              |   |                     |   |                          |    |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU        |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU        |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                      | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                    |    |                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                      | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                    |    |                      | 19  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                      | 20  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                    |    |                      | 19  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                      | 5   |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                      | 2   |
| Alte activități                                                                                |    |                    |    |                      | 4   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                    |    |                      | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                    |    |                      | 125 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                    |    |                      | 5   |

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului            | Sală de curs |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Teren        |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților.<br><b>C2.</b> Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent.<br><b>C3.</b> Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.<br><b>C4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților fizice ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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.<br><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.<br><b>CT3.</b> Îndeplinirea eficientă a sarcinilor de lucru în funcție de condiții diferite de mediu și climatice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

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

**8. Conținut**

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



|     |                                                                                   |                                                    |       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|
| 6.  | Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar                           | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 7.  | Fotbalul în învățământul primar                                                   | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 8.  | Fotbalul în învățământul gimnazial                                                | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 9.  | Proiectarea unității de învățare                                                  | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 10. | Fotbalul în învățământul liceal                                                   | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 11. | Proiectarea unității de învățare                                                  | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 12. | Organizarea fotbalului la nivel școlar și de reprezentativă școlară               | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 13. | Resurse procedurale în dinamica jocului de fotbal pe teren de diferite dimensiuni | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |
| 14. | Metodica predării fotbalului. Curs cu caracter recapitulativ                      | Prelegere interactivă PPT, video, video-proiector. | 2 ore |

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

- Alexe, N., 2002 – *Teoria și metodica antrenamentului sportiv modern*. Editura Fundației “România de Măine”, București.
- Cattenoy, C., Gil, F., 2011 - *Ecole de football, eveil et initiation*. Editions Amphora, Paris.
- Cojocaru, V., 1995 – *Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică*. Editura Topaz, București.
- Cojocaru, V., 2001 – *Fotbal – Noțiuni generale*. Editura Axis Mundi, București.
- Cojocaru, V., 2002 – *Fotbal de la 6 la 18 ani*. Metodica pregătirii. ANEFS, București.
- Cojocaru, V., 2007 – *Fotbal. Aspecte teoretice și metodice*. Editura Cartea Universitară, București.
- Comăniță, P., Marinof, L., 2003 – *Fotbal la copii și juniori*. Editura Nautica. Constanța.
- Constantinescu, D., 1995 – *Fotbal, curs de bază – tehnica și tactica jocului*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Doucet, C., 2007 – *Football. Psychomotricité du jeune joueur, de l'éveil a la préformation*. Editions Amphora, Paris.
- Dragnea, A., 1996 – *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Press.
- Fiedler, P., 1994 – *Metodica educației fizice și sportive*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Ionescu, I., 1995 – *Football, tehnica și tactica jocului*. Editura Helicon, Timișoara.
- Jurcă, C., 2005 – *Drumul spre sistemul 4-4-2*. Revista Antrenorul, Editura Școlii Federale de Antrenori a FRT, București.
- Motroc, I., 1994 – *Fotbal de la teorie la practică*. Editura Rodos, București.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – *Programme școlare pentru învățământul gimnazial*. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar. Anexa nr. 1 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004.
- M.E.C., consiliul național pentru curriculum – *Programe școlare pentru ciclul superior al liceului*. Anexa 2 la Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3252 / 13.02.2006.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – *Programme școlare pentru învățământul liceal*. Anexa nr. 1 la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 3458 / 09.03.2004.
- Neța, G., 2005 – *Bazele jocului de fotbal*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Ploșteanu, C., 2003 – *Fotbal, curs de bază*. Editura Universității “Dunărea de Jos”, Galați.



- Ploșteanu, C., 2003 – *Fotbal, caiet de lucrări practice*. Editura Universității “Dunărea de Jos”, Galați.
- Popescu, L., 2009 – *Fotbal, bazele tehnicii și tacticii. Curs IFR*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași.
- Rădulescu, M., Cojocaru, V., 2003 – *Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori*. Editura Axis Mundi – Școala Federală de Antrenori, București.
- Sberro, F., Baconnais, M., 2010 – *Une année d’EPS a l’école*. Editions Amphora, Paris.
- Stănculescu, V., 1982 – *Ghidul antrenorului de fotbal*. Editura Sport – Turism, București.
- Taelman, R., 1995 – *Football – Le gardien de but, entraînement spécifique*. Edition Amphora, Paris.
- Turon, D., 2007 - *Football - Préparation et entraînement du gardien du but – 3 niveaux techniques – 182 situations progressives*. Edition Amphora, Paris.

**Referințe suplimentare:**

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

| 8.2 | Lucrări practice                                                                                        | Metode de predare                                                                                                               | Observații |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază                 | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 2.  | Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază                 | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 3.  | Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente de tehnică specifică pe posturi | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 4.  | Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în atac                   | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 5.  | Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în apărare                | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 6.  | Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică                              | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 7.  | Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. Organizare                  | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 8.  | Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tehnică                           | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |
| 9.  | Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tactică                           | Metode verbale: explicație, conversație.<br>Metode intuitive: observația.<br>Metode practice demonstrație, repetare, corectare. | 2 ore      |



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

**Bibliografie:**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                         | 10.1 Criterii de evaluare    | 10.2 Metode de evaluare    | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                              | Evaluare pe parcurs. Finală. | Examen scris.              | 80%                             |
| 10.5 Lucrări practice                                                                  | Probe și norme de control.   | Probe practice de evaluare | 20%                             |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                     |                              |                            |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Minim nota 6 la evaluările practice.</li></ul> |                              |                            |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                                |              |   |                     |    |                          |    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: FOTBAL-TENIS |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                              |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR               |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                              | 2.5 Semestru | 2 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | OP |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |   |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs  | - | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |   |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |   |                       | 5   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |   |                       | 5   |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                     |   |                       | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |   |                       | 3   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |   |                       | 2   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |   |                       | 2   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |   |                       | 22  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |   |                       | 50  |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |   |                       | 2   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | Nu este cazul                                          |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților.<br><b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C3.</b> Utilizarea elementelor tehnico - tactice specifice focului de fotbal-tenis. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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.<br><b>CT2.</b> 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"><li>Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.</li></ul> |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.</li></ul>                         |

**8. Conținut**

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



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

**Bibliografie**

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

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

- Temele de lucrări practice propuse sunt de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul 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                                                                             | -                                                       | -                       | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                                                                 | activități aplicative / lucrări practice / proiect etc. | Notare finală           | 100%                            |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                    |                                                         |                         |                                 |
| • Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) |                                                         |                         |                                 |

Data completării  
26.09.2017

Titular de curs  
Lect. Florin Nichifor

Titular de seminar  
Lect. Florin Nichifor

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                              |              |   |                     |    |                          |    |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: STREETBALL |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                            |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Asistent Univ. Dr. Ionuț ONOSE               |              |   |                     |    |                          |    |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                            | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | OP |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                     |   |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs  | - | 3.3. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. lucrări practice | 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 |    |                     |   |                       | 3   |
| Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                    |    |                     |   |                       | 7   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |   |                       | 3   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |   |                       | 3   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |   |                       | 2   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |   |                       | 22  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |   |                       | 50  |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |   |                       | 2   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                                |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | -                                              |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Teren de baschet, mingi, jaloane, maieuri etc. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale.<br><b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C3.</b> 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. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.<br><b>CT2.</b> 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"><li>Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de streetball.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Însușirea regulamentului de joc.</li><li>Cunoașterea terminologiei specifice jocului de streetball.</li><li>Creșterea nivelului tehnico-tactic pentru practicarea jocului de streetball.</li><li>Formarea capacității de practicare a jocului de streetball în timpul liber.</li><li>Formarea capacității de organizare a competițiilor de streetball.</li></ul> |

**8. Conținut**

| 8.1                  | Curs                                                                      | Metode de predare                  | Observații |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|
|                      | -                                                                         | -                                  | -          |
| <b>Bibliografie:</b> |                                                                           |                                    |            |
| 8.2                  | Lucrări practice                                                          | Metode de predare                  | Observații |
| 1.                   | Noțiuni de istoric și de regulament;                                      | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 2.                   | Exerciții, jocuri și ștafete folosite în învățarea jocului de streetball; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 3.                   | Consolidarea elementelor tehnice fără minge;                              | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 4.                   | Perfecționarea elementelor tehnice fără minge;                            | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 5.                   | Consolidarea elementelor tehnice cu minge;                                | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 6.                   | Perfecționarea elementelor tehnice cu minge;                              | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 7.                   | Consolidarea acțiunilor tactice individuale în atac;                      | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 8.                   | Perfecționarea acțiunilor tactice individuale în atac;                    | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |
| 9.                   | Consolidarea acțiunilor tactice individuale în apărare;                   | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore      |



|     |                                                                      |                                    |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 10. | Perfecționarea acțiunilor tactice individuale în apărare;            | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 11. | Consolidarea acțiunilor tactice colective de 2-3 jucători în atac;   | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 12. | Perfecționarea acțiunilor tactice colective de 2-3 jucători în atac; | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 13. | Lecție concurs;                                                      | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| 14. | Joc bilateral 3x3.                                                   | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |

**Bibliografie:**

- Dârjan, C. (1998) *Baschet- Metodica instruirii juniorilor*, Ed. Fundației România de Măine, București;
- Iacob, M.R. (2004) *Streetball - curs; I.D.*, Tipografia F.E.F.S., Iași;
- Luca, G., Pavelescu, D. (2005) *Baschet – Îndrumar practico-metodic*, Ediția III-a, Edit. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași;
- Negulescu C. (2000) *Bazele generale ale metodicii predării*, Ed. Fundației România de Măine, București;
- Predescu, T., Moanță, A. (2001) *Baschetul în școală; Instruire – învățare*, Ed. Semne '94, București;
- Știrbu C., Radu, A. (1998) *Streetball simplu, eficient și distractiv*, Curs.
- Vasilescu, L. (1998) *Baschet – curs de specializare*, Ed. Fundației "România de Măine", București;
- www.adidas.com.
- www.3la3.ro.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu noile tendințe de practicare a jocului de streetball în timpul liber. Numărul mare de echipe înscrise în competițiile de streetball de pe teritoriul țării oferă un bun prilej de utilizare a noțiunilor dobândite în cadrul orelor.

**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 Lucrări practice                                                                                                              | Prezentarea succesiunii metodice de însușire a elementelor tehnice specifice. | Evaluare practică       | 50%                             |
|                                                                                                                                    | Demonstrarea elementelor tehnice caracteristice jocului de baschet.           | Evaluare practică       | 50%                             |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                 |                                                                               |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezență la cursurile practice – 100%;</li><li>• Nota 5 la verificările practice</li></ul> |                                                                               |                         |                                 |

Data completării  
28.09.2017Titular de curs  
-Titular de lucrări practice  
Asist. univ. dr. ONOSE IONUȚ

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                        |                     |              |   |                     |   |                          |    |
|----------------------------------------|---------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | LIMBA ENGLEZĂ       |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | -                   |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | PEREZ Cenel-Augusto |              |   |                     |   |                          |    |
| 2.4 An de studiu                       | 2                   | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | M | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 De curriculum | - |
| 4.2 De competențe | - |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

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

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1.</b><br>Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>• Studenții își vor însuși un limbaj adecvat domeniului educației fizice și sportului;</li><li>• Studenții vor avea capacitatea de a se prezenta competitiv la un interviu în limba engleză pentru un job, vor ști să alcătuiască un CV și o scrisoare de motivație în limba engleză.</li></ul>                                                                          |
| <b>7.2.</b><br>Obiectivele specifice             | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Înțeleagă texte scrise sau orale în limba engleză din domeniul educației fizice și sportului.</li><li>• Descrie în limba engleză situații din domeniul educației fizice și sportului.</li><li>• Interpreteze în limba engleză texte din domeniul educației fizice și sportului.</li></ul> |

**8. Conținut**

| <b>8.1</b>                                                                             | <b>Curs</b>                             | <b>Metode de predare</b>            | <b>Observații</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| -                                                                                      | -                                       | -                                   | -                 |
| <b>Bibliografie:</b><br><b>Referințe principale:</b><br><b>Referințe suplimentare:</b> |                                         |                                     |                   |
| <b>8.2</b>                                                                             | <b>Seminar</b>                          | <b>Metode de predare</b>            | <b>Observații</b> |
| 1.                                                                                     | Recapitulare                            | Expunerea; Prezentarea.             | 2 ore             |
| 2.                                                                                     | Test Inițial                            | Exercițiul.                         | 2 ore             |
| 3.                                                                                     | Să ne apucăm de exerciții fizice        | Prin întrebări; lucrul cu manualul. | 2 ore             |
| 4.                                                                                     | NUTRIȚIA la ZI                          | Prin întrebări; Expunerea.          | 2 ore             |
| 5.                                                                                     | 60 de moduri de a încuraja joaca activă | Demonstratia; Exercițiul.           | 2 ore             |



|     |                                     |                                             |       |
|-----|-------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
| 6.  | Dă scânteie planului tău de fitness | Expunerea sistematică; Observația.          | 2 ore |
| 7.  | Cum să te joci Ringer               | Întrebări; Conversația.                     | 2 ore |
| 8.  | SPORT: OPINII                       | Conversația; Interpretarea.                 | 2 ore |
| 9.  | Tragerea cu arcul                   | Dezbaterea; Brainstorming.                  | 2 ore |
| 10. | Atletism                            | Lucrări practice; Exercițiul.               | 2 ore |
| 11. | Basketbal                           | Conversația; Lucrul cu manualul.            | 2 ore |
| 12. | Box                                 | Expunerea sistematică; Brainstorming.       | 2 ore |
| 13. | Ciclism                             | Lucrul cu manualul; Demonstrația didactică. | 2 ore |
| 14. | Recapitulare                        | Exercițiul.                                 | 2 ore |

**Bibliografie:**

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                     | 10.1 Criterii de evaluare                          | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                   | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                          | -                                                  | -                                                                                                                                                                         | -                               |
| 10.5 Seminar                                                                                                                                                                                                                       | Activitate seminar: 50%<br>Prezentare proiect: 50% | Sumă a punctajelor obținute la seminar și la prezentare.<br>Dacă unul din criteriile de promovare nu este îndeplinit, studentul va obține o nota mai mică sau egală cu 4. |                                 |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                 |                                                    |                                                                                                                                                                           |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Punctaj minim seminar: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la seminar</li><li>• Punctaj minim prezentare proiect: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la proiect</li></ul> |                                                    |                                                                                                                                                                           |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

-

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                                 |                                          |              |   |                     |    |                          |   |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | SPORTURI DE IARNĂ - SNOWBOARD            |              |   |                     |    |                          |   |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                        |              |   |                     |    |                          |   |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lector Univ. Dr. <b>Alexandru OPREAN</b> |              |   |                     |    |                          |   |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                        | 2.5 Semestru | 3 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | F |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F - Facultativ

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

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

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

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                          |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | -                                                                                                                                  |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Cursul practic se desfășoară în zonă montană, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard etc.) |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> 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.<br><b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.<br><b>C3.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> 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"><li>Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul sporturilor de iarnă, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.</li></ul> |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului.</li><li>Capacitatea de a organiza și desfășura activități sportive în natură.</li></ul>                               |

**8. Conținut**

| 8.1                                                                                   | Curs                                                                                          | Metode de predare  | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| -                                                                                     | -                                                                                             | -                  | -          |
| <b>Bibliografie</b><br><b>Referințe principale:</b><br><b>Referințe suplimentare:</b> |                                                                                               |                    |            |
| 8.2                                                                                   | Lucrări practice                                                                              | Metode de predare  | Observații |
| 1.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Pregătirea echipamentului specific</li></ul>            | Aplicații practice | 2 ore      |
| 2.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilizarea primară a echipamentului pe pârtie</li></ul> | Aplicații practice | 2 ore      |
| 3.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inițierea în alunecarea înspre înainte</li></ul>        | Aplicații practice | 2 ore      |
| 4.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inițierea în alunecarea înspre înainte</li></ul>        | Aplicații practice | 2 ore      |
| 5.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inițierea în alunecarea înspre înapoi</li></ul>         | Aplicații practice | 2 ore      |
| 6.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inițierea în alunecarea înspre înapoi</li></ul>         | Aplicații practice | 2 ore      |
| 7.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inițierea în alunecarea laterală</li></ul>              | Aplicații practice | 2 ore      |
| 8.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inițierea în alunecarea laterală</li></ul>              | Aplicații practice | 2 ore      |
| 9.                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Alunecare laterală cu ocolire</li></ul>                 | Aplicații practice | 2 ore      |
| 10.                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Alunecare laterală cu ocolire</li></ul>                 | Aplicații practice | 2 ore      |



|     |                                      |                    |       |
|-----|--------------------------------------|--------------------|-------|
| 11. | • Alunecare laterală printre jaloane | Aplicații practice | 2 ore |
| 12. | • Alunecare laterală printre jaloane | Aplicații practice | 2 ore |
| 13. | • Exersarea noțiunilor învățate      | Aplicații practice | 2 ore |
| 14. | • Exersarea noțiunilor învățate      | Aplicații practice | 2 ore |

**Bibliografie:**

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

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

- Având în vedere tendința ascendentă a sporturilor de iarnă, această disciplină urmărește pregătirea specifică atât a viitorilor profesori de educație fizică, cât și a viitorilor specialiști în activități de acest gen.

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                             | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                    | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                  | -                                                                                                            | -                       | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                                      | Abilitățile și competențele specifice disciplinei demonstrate de studenți pe parcursul stagiului de practică | Evaluare pe parcurs     | 100%                            |
| 10.6 Standard minim de performanță                         |                                                                                                              |                         |                                 |
| • Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs |                                                                                                              |                         |                                 |

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

-

Data avizării în Departament

Director de Departament



## 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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

## 2. Date despre disciplină

|                                                 |                                                |              |   |                     |    |                          |   |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|---|---------------------|----|--------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei                       | CICLOTURISM                                    |              |   |                     |    |                          |   |
| 2.2 Titularul activităților de curs             | -                                              |              |   |                     |    |                          |   |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Asistent Univ. Dr. <b>Petruț-Florin TROFIN</b> |              |   |                     |    |                          |   |
| 2.4 An de studiu                                | 2                                              | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | Vp | 2.7 Regimul disciplinei* | F |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F - facultativ

## 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. lucrări practice | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5. curs | - | 3.6. lucrări practice | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |   |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |   |                       | 6   |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |   |                       | 6   |
| Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                    |    |                     |   |                       | 2   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |   |                       | 4   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |   |                       | 2   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |   |                       | 2   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |   |                       | 22  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |   |                       | 50  |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |   |                       | 2   |

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

|                                          |                                                                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului            | -                                                                                       |
| 5.2 de desfășurare a lucrărilor practice | Sală de fitness dotată cu biciclete staționare, biciclete, condiții climatice prielnice |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b> Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod independent.<br><b>C2.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.<br><b>CT2.</b> Îndeplinirea eficientă a sarcinilor de lucru în funcție de condiții diferite de mediu și climatice.                                                                                                                 |

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

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

**8. Conținut**

| 8.1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Curs                                                                                             | Metode de predare          | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -                                                                                                | -                          | -          |
| <b>Bibliografie:</b><br><b>Referințe principale:</b><br><b>Referințe suplimentare:</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                            |            |
| 8.2                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lucrări practice                                                                                 | Metode de predare          | Observații |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prezentarea bicicletei de șosea și de munte, a echipamentelor specifice și a reglajelor posibile | Explicația și demonstrația | 2 ore      |
| 2-5.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Deplasarea cu bicicleta pe șosea                                                                 | Demonstrația și exersarea  | 8 ore      |
| 6-12.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Deplasarea cu bicicleta pe teren accidentat                                                      | Demonstrația și exersarea  | 14 ore     |
| 13-14.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Conducerea alternativă individuală pe un traseu prestabilit                                      |                            | 4 ore      |
| <b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chirazi, M., <i>Cicloturism</i>, Editura Pim, Iași, 2014.</li><li>Peterson, M., <i>Ciclism</i>, Editura Egmont, 2004 (Traducere Ioana Irinciuc).</li><li>*** <i>Ciclismul montan</i>, Editura All, 2006, București.</li></ul> |                                                                                                  |                            |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                      | 10.1 Criterii de evaluare                                                 | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere în nota finală (%) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                                                         | -                       | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                               | Realizarea unui traseu, prezentarea, descrierea și argumentarea acestuia. | Notare curentă          | 40%                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Participarea la lucrări practice                                          | Notare curentă          | 60%                             |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                           |                         |                                 |

Data completării  
25.09.2017Titular de curs  
-

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ                  |

**2. Date despre disciplină**

|                                        |                                        |              |   |                     |   |                          |   |
|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------|---|---------------------|---|--------------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE |              |   |                     |   |                          |   |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | Lector Univ. Dr. Sava FETESCU          |              |   |                     |   |                          |   |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lector Univ. Dr. Sava FETESCU          |              |   |                     |   |                          |   |
| 2.4 An de studiu                       | 2                                      | 2.5 Semestru | 4 | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | F |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F - Facultativ

**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 | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6. seminar | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                     |    |              | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                     |    |              | 26  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |              | 15  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |    |              | 15  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |              | 5   |
| Examinări                                                                                      |    |                     |    |              | 3   |
| Alte activități: participare la studii și cercetări                                            |    |                     |    |              | 5   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                     |    |              | 69  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                     |    |              | 125 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                     |    |              | 5   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 De curriculum | Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria și metodică educației fizice și sportului; Bazele generale ale atletismului; Gimnastica de bază; Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (handbal, baschet, volei, fotbal); Metodică predării: atletism, handbal, baschet; volei, Psihologia educației; Pedagogie I; Pedagogie II.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4.2 De competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită.</li><li>• Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programul școlar de educație fizică din învățământul preuniversitar.</li><li>• Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă.</li><li>• Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.</li></ul> |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

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

**6. Competențe specifice acumulate**

|                                |             |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b> | <b>C1.</b>  | Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.                                                                                |
|                                | <b>C2.</b>  | Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.                                                                                                                 |
|                                | <b>C3.</b>  | 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.      |
|                                | <b>C4.</b>  | Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.                                                                                                          |
|                                | <b>C5.</b>  | Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport:                                                                                                                            |
| <b>Competențe transversale</b> | <b>CT1.</b> | 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. |
|                                | <b>CT2.</b> | 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.<br>Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>Formarea unui sistem de cunoștințe privind conceptele fundamentale ale domeniului educației fizice și sportive școlare.</li></ul>                                                                                                                                                                                                       |
| 7.2.<br>Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Edificarea sistemului de abilități (competențe) de predare a curriculumului național în ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile complexe morfo-funcționale, psihice și opționale ale elevilor.</li><li>Formarea competențelor de proiectare a conținutului ariei curriculare educație fizică și sport.</li></ul> |

**8. Conținut**

| 8.1   | Curs                                                                                                                       | Metode de predare | Observații |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|
| 1-2   | Concepte didactice esențiale în concordanță cu cerințele specifice domeniului, categoriile de obiective în educație fizică | Prelegere         | 4 ore      |
| 3     | Formele de organizare ale activităților de educație fizică în școală                                                       | Prelegere         | 2 ore      |
| 4-5   | Bazele științifice ale formării deprinderilor motrice                                                                      | Prelegere         | 4 ore      |
| 6-7   | Bazele științifice ale influențării dezvoltării calităților motrice, repere metodice și organizatorice                     | Prelegere         | 4 ore      |
| 8     | Terminologia educației fizice                                                                                              | Prelegere         | 2 ore      |
| 9-10  | Strategii didactice și tehnologii specifice, eficiente, pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportive      | Prelegere         | 4 ore      |
| 11    | Studiul conceptului și conținutului „curriculumului național” și sistemului național școlar de evaluare                    | Prelegere         | 2 ore      |
| 12-14 | Conținutul și metodologia proiectării didactice                                                                            | Prelegere         | 6 ore      |

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

- Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucțional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Dezvoltare fizică generală - Îndrumar metodic*, Editura B.I.T., Iași, 2003.

**Referințe suplimentare:**

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

| 8.2   | Seminar                                                                                                                                                                    | Metode de predare     | Observații |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| 1-2   | Studiul conținutului principiilor didactice și metodelor didactice specifice                                                                                               | Prelegere interactivă | 4 ore      |
| 3-5   | Lecția de educație fizică, formă organizatorică de bază, structură, conținut, tipologie                                                                                    | Prelegere interactivă | 6 ore      |
| 6-7   | Organizarea activității în lecție, metodologia dirijării efortului, variante eficiente și atractive                                                                        | Prelegere interactivă | 4 ore      |
| 8     | Metodologia formării deprinderilor motrice, studiu interdisciplinar                                                                                                        | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 9-10  | Locul și rolul exercițiilor pentru influențarea dezvoltării calităților motrice în concordanță cu nivelul de vârstă și potențialul elevilor din ciclul primar și gimnazial | Prelegere interactivă | 4 ore      |
| 11    | Structura și conținutul curriculumului național, cerințele generale ale proiectării didactice                                                                              | Prelegere interactivă | 2 ore      |
| 12-14 | Metodologia alcătuirii documentelor de proiectare didactică și de aplicare a sistemului național școlar de evaluare                                                        | Prelegere interactivă | 6 ore      |

**Bibliografie:**

- Cârstea G., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucțional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Dezvoltare fizică generală-Îndrumar metodic*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.C.-C.N.C., *Curriculum național. Programe de educație fizică*, București, 1999.
- M.E.N.-S.N.E.E., *Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport*, București, 1999.
- M.E.C.-C.N.C., *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)*, București, 2001.

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

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

**10. Evaluare**

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

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament