



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	PSIHOPEDAGOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Ileana-Monica POPOVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Ileana-Monica POPOVICI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 110 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs de minimum 40 locuri, videoretroproiector, laptop

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale disciplinei <i>Psihopedagogie</i> , cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice <i>Psihopedagogiei</i> , a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.
7.2. Obiectivele specifice	• familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului; • cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare motrică și inteligentă; • dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive; • cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora; • cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății, în vederea obținerii de către sportivi a unor performanțe de excepție; • familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor; • formarea și exersarea capacităților de lucru în grup și în echipa sportivă; • cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	• Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare • Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport - Scurt istoric - Terminologie - Delimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului - Metode utilizate în domeniul psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	• Procesul de învățare în educație fizică și sport - Forme - Teorii ale învățării - Tipuri de învățare - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Reglarea acțiunii prin feed-back și bio-feed-back	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	• Didactica sportivă și modelarea pregătirii - Etapele însușirii cunoștințelor - Tehnologia procesului instructiv-educativ	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



4.	• Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului - Definirea conceptului de personalitate - Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	• Performanța sportivă - Conceptul de performanță - Factorii performanței sportive	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	• Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport - Delimitări conceptuale - Tipuri de comunicare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	• Profesorul de educație fizică/antrenorul - Competențele profesorului de educație fizică - Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	• Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport - Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia - Teorii ale motivației - Tipuri de motivație - Mecanisme reglatorii: voința și atenția	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	• Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță - Delimitări conceptuale - Problematizarea stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță - Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	• Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern - Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv - Tipuri de pregătire psihică - Pregătirea psihică generală a sportivului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	• Psihologia competiției - Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs - Stările emoționale ale sportivului în concurs - Pregătirea psihică pentru concurs	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	• Grupul sportiv și conducerea acestuia - Elemente de sociodinamică a grupului sportiv - Grupul sportiv și caracteristicile acestuia - Noțiuni de coeziune și facilitare în cadrul grupului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	• Controlul agresivității în sport - Definirea agresivității - Teorii psihologice asupra agresivității	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	• Pericole potențiale - Termenul de risc în aria sportului - Predictorii psihologici ai accidentărilor sportive - Strategii pentru reducerea riscului de apariție a tulburărilor de alimentație la sportivi	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

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

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	• Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor • « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? » Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	• Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	• Modelarea pregătirii: noțiunea de model în domeniul sportului și evoluția acestora	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	• Profilul psihocomportamental al sportivului de elită	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	• Modalități de optimizare a performanței	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	• Bariere în calea unei comunicări optime • Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	• Profesorul de educație fizică: perspective de abordare a personalității profesorului, autoritatea și competențele sale • Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



8.	• Stabilirea obiectivelor în sport • Strategii de stimulare a motivației elevilor • Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
9.	• Strategii de management al stresului la sportivii de elită	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
10.	• Pregătirea psihică de ramură (exemple pentru diferite sporturi)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
11.	• Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
12.	• Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive • Conducerea grupului sportiv	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
13.	• Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
14.	• Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport • Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minim 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar). - Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).			

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 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					27
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					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 cu minim 60 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector.

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în domeniul educației fizice și sportive.
7.2. Obiectivele specifice	- Familiarizarea studenților cu terminologia specifică activității de cercetare în domeniul educației fizice și sportului; - Introducere în problematica cercetării în domeniul educației fizice și sportului; - Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol etc.).

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

- Chirazi, M. (2014) *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco, U. (2014) *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Gagea A. (1999) – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.
- Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G. (2010) *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport : sinteze și aplicații*, Ed. Universității Aurel Vlaicu, Arad.
- Gheorghiu G (2003) – *Curs de metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației Universitatea „Dunărea de jos”, Galați.
- Turcu I. (2007) - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.

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



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

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul oral (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
27.09.2017

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 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA FITNESS-ULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					8
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness, sală cu instalații de forță, teren în aer liber. Obiecte specifice (benzi și corzi elastice; greutate portative; bastoane, jaloane, ștachete etc)

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport • Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
Competențe transversale	• 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 • 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	• Însușirea unui design didactico-aplicativ privind terminologia, principiile și metodele de lucru și sistemele complexe de acționare utilizate în activitățile variate de fitness
7.2. Obiectivele specifice	• Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de tip aerob, muscular, de ameliorare a mobilității articulare și elasticității musculare, de respirație și relaxare; • Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind aplicarea creativă și adaptată a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Conceperea programelor de lucru și planificarea activității; • Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare atingerii obiectivelor propuse.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte istorice și evolutive	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Scopul, sarcinile și caracteristicile fitness-ului	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Mijloacele și forme de practicare a fitness-ului contemporan	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Terminologie - Apariție. Evoluție. Cerințe	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



5.	Fitness-ul aerob - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode diadactice specifice	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Fitness-ul muscular - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode diadactice specifice	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Fitness-ul mobilității. Respirația și relaxarea în fitness	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness – teorie și metodică*. Editura Bren. București
- Băiașu, N. et al, *Gimnastica*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
- Benedek F. (2013). *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava
- Burcă, I., *Gimnastica de bază*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2009.
- Constantin I.C. (2012). *Fitness – ghid pentru începători*. Editura PIM. Iași
- Dobrescu, T., *Gimnastica - baze teoretice și metodice. manual pentru studenții de la IFR*, Editura Pim, Iași, 2008.
- Durbăcea-Bolovan, M., *Gimnastica în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006.
- Gosu E.F. *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*. Editura GMI. Cluj-Napoca
- Luca, A., *Gimnastica în școală*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1998.
- Sakizlian R. (2011). *Îndrumar metodic de culturism și fitness*. Editura Universității din București.

Referințe suplimentare:

- Ionescu, A., *Despre atitudinea corectă a corpului*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1961.
- Stroescu, A., Podlaha, R., *Terminologia gimnasticii*, Editura Stadion, București, 1974.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația	2 ore



		și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	
6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Metodologia construirii block-urilor de aerobio (legări simple)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	Metodologia construirii block-urilor de aerobio (legări complexe)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobio (coregrafii complete)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
13.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în grup	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
14.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în regim individual (antrenor personal)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

Bibliografie:

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness – teorie și metodică*. Editura Bren. București
- Benedek F. (2013). *Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness*. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava
- Constantin I.C. (2012). *Fitness – ghid pentru începători*. Editura PIM. Iași
- Gosu E.F. *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*. Editura GMI. Cluj-Napoca
- Sakizlian R. (2011). *Îndrumar metodic de culturism și fitness*. Editura Universității din București.

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris.	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.5 Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: Alcătuirea unui program de lucru cu respectarea unor cerințe impuse și aplicarea acestuia unui grup de subiecți	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
a. 90% prezență la lucrările practice. b. Conceperea și conducerea unui mini-program de fitness cu o temă aleasă anterior.			

Data completării

Titular de curs
Iulian DUMITRUTitular de lucrări practice
Iulian DUMITRU

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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICA ARTISTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Cristian-Mihail RUS						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Cristian-Mihail RUS						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu mijloace audio-vizuale
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă). • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol). • Cunoașterea modului de organizarea competițiilor și a arbitrajului în gimnastica artistică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1-2	Apariția și dezvoltarea gimnasticii în România/ Cerințe actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	4 ore
3-4	Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor utilizate în gimnastica artistică	Curs interactiv	4 ore
5-8	Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	8 ore
9-12	Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	8 ore
13-14	Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj	Curs interactiv	4 ore

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

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

Referințe suplimentare:

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1	Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2-4	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.) Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore
5-8	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mănere/ bârnă	Explicația, demonstrația, exersarea	8 ore
9-10	Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
11-12	Bară fixă/ Sol	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
13-14	Lecții de evaluare	Demonstrații	4 ore

Bibliografie:

- BĂIAȘU N. - *GIMNASTICA ACROBATICA* Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957.
- BĂIAȘU N.și colab - *GIMNASTICA*. Editura Stadion, București, 1972
- CRISTEA E.- *EXERCIȚIU DE GIMNASTICĂ RECUPERATORIE LA HANDICAPAȚI*, Ed. Medicală, 1984
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS*. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.			

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	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Profesor Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					9
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Parcursarea cursului de gimnastică
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 30 locuri dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo (C.S.U ”Politehnica” Iași)

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu terminologia specifică judoului.
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea deprinderilor și cunoștințelor de practicare a judoului. - Însușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1	Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
2	Clasificarea procedeelor tehnice din judo	Prelegerea	2 ore
3-4	Prezentarea procedeelor tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	4 ore
5	Prezentarea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegerea	2 ore
6	Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	2 ore
7	Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	2 ore

Bibliografie:**• Referințe principale:**

- Hantău, I., *Judo, curs opțional* – I.N.E.F.S. București, 1989.
- Hazincop, A., *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.
- Ștefănuț, S., *Antrenamentul sportiv în judo*, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.

Referințe suplimentare:

- Chirazi, M., *Judo –îndrumar de lucrări practice*, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016



8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	2 ore
2.	Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	2 ore
3.	Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedurii De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4.	Consolidarea procedurii De Ashi Barai, însușirea procedurilor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstrația	2 ore
5.	Însușirea procedurilor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	2 ore
6.	Însușirea procedurilor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstrația	2 ore
7.	Însușirea procedurilor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstrația	2 ore
Bibliografie: - Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016 - Chirazi, M., <i>Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener</i>, Editura Pim, Iași, 2006. - Hantău, I., <i>Judo, curs opțional</i> – I.N.E.F.S. București, 1989. - Hazincop, A., <i>Judo - Îndrumar metodic – curs de bază</i>, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993. - Ștefănuț, S., <i>Antrenamentul sportiv în judo</i>, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986. - Pălărie, C., <i>Judo, curs de bază</i>, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2003.			

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

--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de bază din Judo	Notare finală	20%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea căderilor și a cinci tehnici de aruncare	Notare curentă	80%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5).			

Data completării
27.09.2017

Titular de curs
Profesor Univ. Dr. **Marin CHIRAZI**

Titular de lucrări practice
Profesor Univ. Dr. **Marin CHIRAZI**

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 SPORTURI DE COMBAT: ARTE MARȚIALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Cristian-Mihail RUS						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Cristian-Mihail RUS						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	c	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	ANATOMIA , ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele sporturilor de luptă, Karate.
7.2. Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților necesare sporturilor de luptă, Karate, în lecția de educație fizică sau la cercurile sportive.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în lumea artelor marțiale. Ce este Karate-Do-ul?	Curs interactiv	2 ore
2.	Karate-Do-Calea Mâinilor Goale. Do-Dojo-Dojo Kun.	Curs interactiv	2 ore
3.	Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate	Curs interactiv	2 ore
4.	Pozițiile în Karate. Arme naturale.	Curs interactiv	2 ore
5.	Kihon	Curs interactiv	2 ore
6.	Kata	Curs interactiv	2 ore
7.	Kumite . Competițiile în Karate	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Uke Waza blocaje; gedan barai; uchi uke; age uke; morote uke Soto uke, uchi komi; otoshi uke; shuto uke; haisho uke	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
2.	Keri waza tehnici de picior de atac sau contra atac	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore



3.	Ughi waza tehnici de lovire indirectă cu mână	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
4.	Kata : taikyoku shodan; te no kata	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
5.	Kata : Heian Shodan	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
6.	Kumite:gohon; sambon	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
7.	Kumite: jiyu ippon;jiyu kumite	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Noțiuni fundamentale legate de artele marțiale. Particularitățile probeleor de concurs în artele marțiale-Karate.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • progresul realizat de student privind execuțiile tehnice; • Performanța individuală realizată la toate probele de control; • Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.			

Data completării

Titular de curs
Lect. Univ.dr. Cristian Mihail RusTitular de lucrări practice
Lect. Univ.dr. Cristian Mihail Rus

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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICĂ RITMICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. 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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități: participare la studii și cercetări					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 cu minim 60 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, mingi, corzi, panglici, măciuci, cercuri, casetofon etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive pe grupe de vârstă. C4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.
7.2. Obiectivele specifice	- Însușirea tehnicii și metodicii de predare a elementelor de tehnică corporală. - Însușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative. - Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în gimnastica ritmică.

8. Conținut

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

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

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

Referințe suplimentare:

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

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



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

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii ritmice	Evaluare scrisă	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea și descrierea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative	Evaluare practică/referat	25%
	Executarea unor tehnici de acționare cu obiecte portative specifice gimnasticii ritmice	Evaluare practică/referat	25%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice). - Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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	TERAPIA DEFICIENȚELOR FIZICE ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. 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					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					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	Anatomie
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea priceperilor și deprinderilor de aplicare a exercițiului fizic adaptat fiecărui tip de deficiență fizică.
7.2. Obiectivele specifice	- Înșușirea noțiunilor teoretice cu privire la deficiențele fizice, depistarea acestora precum și metodica corectării lor; - Formare cunostintelor metodico-practice de concepere a programelor corective pe deficiențe, cu utilizarea de materiale diferite: bastoane, mingi de diferite dimensiuni, măciuci, panglici elastice.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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



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

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	80% prezență	Examen	100%
10.5 Lucrări practice	100% prezență Participare activă la activitățile practice	Portofoliu	10% 30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Completarea fișei de evaluare antropometrică, somatoscopică și funcțională • Întocmirea unui proiect de tehnologie didactică pentru corectarea unei deficiențe fizice la alegere • Obținerea minim a notei 5 la examen			

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	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Renato Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	Vp	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. 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					2
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> .
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Metode de cercetare în educație fizică și sport</i> (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea etapelor în efectuarea unui demers științific; • Identificarea surselor bibliografice la tema aleasă; • Stabilirea elementelor de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-	-	-
Bibliografie:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobate de către îndrumătorul științific; Realizarea planului cercetării	Prelegere interactivă	2 ore
3-5.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului și sarcinilor lucrării	Prelegere interactivă	6 ore
6-7.	Verificarea și studierea capitolului întâi din lucrarea de licență	Prelegere interactivă	4 ore
8-9.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control	Prelegere interactivă	4 ore
10.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului	Prelegere interactivă	2 ore
11-12.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență	Prelegere interactivă	4 ore



13-14.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar	Prelegere interactivă	4 ore
Bibliografie: - Chelcea, S. (2010) <i>Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane</i>, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București; - Chirazi, M. (2014) <i>Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice</i>, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași; - Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008) <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i>, Ed. Fundației România de Mâine, București; - Gagea, A. (1999) <i>Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport</i>, Ed. Fundației România de Mâine, București; - Turcu, I. (2007) <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i>, Ed. Universității Transilvania, Brașov.			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Colaborarea pe parcursul disciplinei	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezentarea rezumatului temei de licență			

Data completării
27.09.2017

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	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE CÂMP						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent univ. Dr. Ionuț ONOSE						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent univ. Dr. Ionuț ONOSE						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, calculator.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren tenis, rachete tenis, mingi tenis, perete antrenament.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară în funcție de resursele materiale. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Explice noțiunile de regulament din tenis; - Describe principalele procedee tehnice; - Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate; - Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoria jocului de tenis de câmp; Prezentarea noțiunilor de regulament și a definițiilor specifice; Prezentarea prizelor rachetei, a pozițiilor și deplasării în teren.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica jocului de tenis de câmp. Prezentarea noțiunilor de terminologie caracteristice jocului; Lovitura de pe partea dreaptă (forehand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Lovitura de pe partea stângă (backhand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Prezentarea de jocuri oficiale precum și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video);	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

- Brown, J. (1997) *Tenis – trepte spre succes*, Editura Teora, București;
- Cristea, E., Năstase, I. (1979) *Tenis, ediția a II-a*, Editura Sport-Turism, București;



- Cojocariu, A. (2009) *Tenis – curs pentru studenții IFR*, Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași;
- 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;
- Segărceanu, A. (1989) *Tenis pentru copii*, Editura Sport-Turism, București.
- www.frt.ro.
- www.itftennis.com.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• Acomodarea cu materialele de joc; • Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
2.	• Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; • Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
3.	• Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare; • Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
4.	• Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare, cu o mână și cu ambele mâini; • Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
5.	• Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand; • Învățarea serviciului plat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
6.	• Consolidarea serviciului plat; • Învățarea voleului pregător și de finalizare • Învățarea smeciului.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
7.	• Joc 1x1; • Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

Bibliografie

- Brown, J. (1997) *Tenis – trepte spre succes*, Editura Teora, București;
- Cristea, E., Năstase, I. (1979) *Tenis, ediția a II-a*, Editura Sport-Turism, București;
- Cojocariu, A. (2009) *Tenis – curs pentru studenții IFR*, Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași;
- 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;
- Segărceanu, A. (1989) *Tenis pentru copii*, Editura Sport-Turism, București.
- www.frt.ro.
- www.itftennis.com.

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

- Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe lucrări de referință din literatura de specialitate, în ceea ce privește inițierea în practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică școlară, dar și de timp liber, în vederea inserției 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	Explicarea și utilizarea corectă corectă a procedeelor tehnice de bază și a noțiunilor de regulament	Verificare teoretică și metodică finală (colocviu)	50%
10.5 Lucrări practice	Cunoașterea și executarea corectă a procedeelor tehnice de bază .	Verificare practică curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la colocviu și evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Liliana-Elisabeta RADU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. 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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					21
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	-

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și desfășurării de activități motrice pe grupe de vârstă.
7.2. Obiectivele specifice	- Să cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării; - Să dobândească cunoștințe necesare organizării de oferte și programe destinate diferitelor categorii de persoane (profesionale, de vârstă, de sex, sociale etc).

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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

**Bibliografie:**

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Examen	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Prezență 100% Participare la activitățile practice de teren	Portofoliu	20% 30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Portofoliu, minim nota 5 la examen, 100% prezență la activitățile 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	MANAGEMENT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă C3. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Prin studierea conținutului disciplinei Management și marketing aplicat în efs, se urmărește ca studenții să fie capabili: - să cunoască noțiunile de bază în managementul general și în sport, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului în sport; - să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse; - să dezvolte capacități de organizare și conducere; - să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)
7.2. Obiectivele specifice	- descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă - utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Conceptul de management. Definirea managementului. Funcțiile managementului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Conceptul de resursă (umană / materială) în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



7.	Managerii: categorii, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Managerii: categorii, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Tipuri de activități de sponsorizare. Principalele nivele de sponsorizare. Forme de sponsorizare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Tipuri de activități de sponsorizare. Principalele nivele de sponsorizare. Forme de sponsorizare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Conceptul de marketing. Locul și funcțiile marketingului. Elementele mix-ului de marketing	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Conceptul de cultură organizațională. Elementele culturii organizaționale. Orientarea culturii organizaționale în spiritul de înaltă performanță	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Tipologii de valori culturale în domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Caracteristicile culturii organizaționale: valori, logo, norme, atitudini, convingeri, simbol, statute.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
26.09. 2017

Titular de curs
Lect. Dr. Florin Nichifor

Titular de seminar
Lect. dr. 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	OPTIMIZAREA CAPACITĂȚII MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					12
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază legate de teoria și practica optimizării capacității motrice . C2. Prezentarea principalelor metode și procedee de optimizare a capacității motrice în activitatea de educație fizică și sportivă. C3. Înțelegerea și formarea sistemelor operaționale specifice optimizării capacității de efort și a capacității motrice .
Competențe transversale	CT1. Prezentarea principalelor tendințe privind teoria și metodologia antrenamentului sportiv modern privind creșterea capacității de performanță. CT2. Îndeplinirea, la parametri optimi, a sarcinilor privind organizarea și conducerea programelor de instruire privind optimizarea capacității motrice .

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	- Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului. - Studiarea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv .

8. Conținut

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



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

Bibliografie:

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

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

Bibliografie:

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



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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă	70 %
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20 %
	Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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	COMUNICARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
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 de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive și educarea abilității de a comunica eficient.
7.2. Obiectivele specifice	OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN <u>CUNOȘTINȚE, DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE</u> <u>competențe cognitive</u> (<i>cunoștințe</i>) • Învățarea strategiilor de comunicare eficientă • Formarea abilităților de a transmite mesaje constructive, clare, concrete. <u>competențe funcționale</u> (<i>deprinderi</i> sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată) • Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <u>competențe personale</u> • Capacitatea de a gestiona situații conflictuale. • Abilitatea de a organiza colective eterogene prin intermediul "cuvântului" <u>competențe generale</u> • Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici. profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1	Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
2	Limbajul-instrument de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
3	Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
4	Rolul educației în procesul de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
5	Bariere în comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
6	Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	Prelegere interactivă	2 ore
7	Formele instrumentale de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore



8	Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
9	Rolul profesorului în procesul de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
10	Rolul elevului în procesul de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
11	Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore
12	Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
13	Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore
14	Întrebări recapitulative	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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



12	Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
13	Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
14	Instrumente specifice pentru stimularea comunicării în grup	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Evaluare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

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
1.2 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	SOCIOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.2 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	2
3.2 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

2. Precondiții (dacă este cazul)

2.1 De curriculum	Nu este cazul
2.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 70 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 35 locuri, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului. - Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului. - Formarea unor abilități de argumentare a educației fizice și sportului din perspective sociale.
7.2. Obiectivele specifice	- Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului. - Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social. - Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informali. - Studierea relevanței sociale a fenomenului sportiv și a rolului său în educația tinerelor generații, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Sportul ca strategie de socializare a individului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Sportul și stratificarea socială	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Violența și sportul ca fenomene sociale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

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

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Migrația în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8.	Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9.	Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10.	Sportul ca profesie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore



11.	Reprezentarea corpului în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12.	Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
13.	Violența în sport ca fenomen social	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14.	Sportul ca produs social și cultural	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:

- MTS, INCS – *Medicamente, sport și politică*, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Andrews, P. – *Jurnalismul sportiv. O introducere*, Editura Polirom, Iași, 2006.
- Dumitriu, D.L. – *Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes*, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – *Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață*, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – *CIO ca miză politică în relațiile internaționale*, Editura PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.2 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Seminar	Analiza activităților susținute în cadrul seminariilor	Evaluare parțială: evaluarea referatului și aprecierea activității din cadrul seminariilor și a cursurilor	50% din nota finală

10.6 Standard minim de performanță

- Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referat)
- Intervenții punctuale la seminar pe tematică (minim 6 intervenții/semestru);
- Obținerea minimum a notei 5 la examenul oral.

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 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (1)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria educației fizice și sportului, Anatomie funcțională, Kinesiologia, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Metodica predării ramurilor sportive – atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, volei, fotbal), Didactica educației fizice și sportive.
4.2 De competențe	- Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. - Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică pentru învățământul preuniversitar. - Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă. - Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

**5. Condiții** (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială adecvate desfășurării în învățământul preuniversitar (primar și gimnazial) a activităților specifice disciplinei Educație fizică în cadrul lecției ca formă de organizare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).
7.2. Obiectivele specifice	Competențe cognitive (cunoștințe) - Învățarea strategiilor de predare. - Formarea abilităților de a transmite informațiile. Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată) - Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. Competențe personale - Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport. Competențe generale - Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-			



8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar și gimnazial. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). Tematica lucrărilor practice: • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36 ore
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
Bibliografie: 1. Cârstea G. - <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S. - <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fiedler Paul - <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 4. Fiedler Paul - <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003. 5. M.E.C.-C.N.C. - <i>Curriculum național. Programe de educație fizică</i>. Buc., 1999. 6. M.E.N.-S.N.E.E - <i>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</i>. Buc., 1999. 7. M.E.C.-C.N.C. - <i>Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)</i>. Buc., 2001.			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță • Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

Data completării

Titular de curs

Titular 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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (2)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					8
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria educației fizice și sportului, Anatomie funcțională, Kinesiologia, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Metodica predării ramurilor sportive – atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, volei, fotbal), Didactica educației fizice și sportive, Practica pedagogică (1).
4.2 De competențe	- Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. - Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică pentru învățământul preuniversitar. - Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă. - Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

**5. Condiții** (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială adecvate desfășurării în învățământul preuniversitar (gimnazial) a activităților specifice disciplinei Educație fizică în cadrul lecției ca formă de organizare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele gimnaziale).
7.2. Obiectivele specifice	Competențe cognitive (cunoștințe) - Învățarea strategiilor de predare. - Formarea abilităților de a transmite informațiile. Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată) - Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. Competențe personale - Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport. Competențe generale - Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-			



8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul VI se realizează în ciclul gimnazial. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). Tematica lucrărilor practice: • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36 ore
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
Bibliografie: 1. Cârstea G. - <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S. - <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fiedler Paul - <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 4. Fiedler Paul - <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003. 5. M.E.C.-C.N.C. - <i>Curriculum național. Programe de educație fizică</i>. Buc., 1999. 6. M.E.N.-S.N.E.E - <i>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</i>. Buc., 1999. 7. M.E.C.-C.N.C. - <i>Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, (învățământ primar, învățământ gimnazial)</i>. Buc., 2001.			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de colocvii a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță • Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

Data completării

Titular de curs

Titular lucrări practice

-

Data avizării în Departament

Director de Departament