



## FIŞA 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 EXPRESIE: DANS SPORTIV				
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C
* OB – Obligatoriu / OP – Optional					

### 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					10
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5. Condiții (dacă este cazul) - față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, dotată cu laptop și videoproiector /display interactiv
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, laptop, sistem audio

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p><b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Educarea ritmicității și muzicalității motrice.</li><li>Însușirea tehnicii și metodicii de predare a unui pașă de bază din dansul sportiv.</li><li>Formarea și perfecționarea unor calități moral - volitive.</li><li>Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv.</li></ul>

**8. Conținut**

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



7	Tehnica și metodica învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha - Cha. Samba	Prelegerea interactivă	2 ore
---	---	------------------------	-------

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

- Aducovschi D. (2008). *Dans sportiv*, Editura Universității din București.
- Moraru C.E. (2014). *Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv*, Editura Pim, Iași.
- Moraru C.E. (2013). *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile standard*, Editura Paralela 45, Pitești.

**Referințe suplimentare:**

- Aducovschi D. (2007). *Dans sportiv la copii*, Editura Bren, București.
- Dobrescu T. (2006). *Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate*, Editura Pim, Iași.
- Grigore V. (2002). *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura ANEFS, București.
- Jeleascov C. (2006). *Curs de dans sportiv*, Editura Fundației România de Mâine, București.
- Năstase V.D. (2011). *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești.

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

**Bibliografie:**

- Aducovschi D. (2008). *Dans sportiv*, Editura Universității din București.
- Moraru C.E. (2014). *Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv*, Editura Pim, Iași.
- Moraru C.E. (2013). *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile standard*, Editura Paralela 45, Pitești.

**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 - fată în față**

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 disciplinei <i>Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv</i>	Evaluare scrisă	25%
	Descrierea corectă a tehnicii pașilor de dans învățați	Evaluare scrisă	25%
10.5 practice Lucrări	Demonstrarea pașilor de dans: vals lent, chacha și samba - probă individuală	Evaluare practică	25%
	Conceperea și demonstrarea unei coregrafii cu pașii de dans învățați - probă grup	Evaluare practică	25%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celealte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

22 09 2022

Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca  
TANASĂAsistent Univ. Dr. Anca - Raluca  
TANASĂ

Data avizării în Departament

Director de Departament  
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



## FIŞA 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	KINESIOLOGIE				
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. <b>Alexandru OPREAN</b>				
2.3 Titularul activităților de seminar	Drd. <b>Ioana-Adnana DUMBRAVU</b>				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E
					2.7 Regimul disciplinei* OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarilor/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

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

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE	prelegerea interactivă	2 ore
2.	MECANICA MIȘCĂRII	prelegerea interactivă	2 ore
3.	ADAPTĂRI OSTEO-ARTICULARE LA EFORT	prelegerea interactivă	2 ore
4.	ADAPTĂRI MUSCULARE LA EFORT	prelegerea interactivă	2 ore
5.	ACTIVITATEA NEURO-MOTORIE	prelegerea interactivă	2 ore
6.	MODIFICĂRI FUNCȚIONALE ÎN CONDIȚII DE EFORT FIZIC	prelegerea interactivă	2 ore
7.	FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCărILE CORPULUI	prelegerea interactivă	2 ore
8.	CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE	prelegerea interactivă	2 ore
9.	BIOMECHANICA MERSULUI	prelegerea interactivă	2 ore
10.	BIOMECHANICA ALERGĂRII	prelegerea interactivă	2 ore



11.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	prelegerea interactivă	2 ore
12.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN SPORT	prelegerea interactivă	2 ore
13.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN ANTRENAMENTUL DE DEZVOLTARE A FORȚEI	prelegerea interactivă	2 ore
14.	SPECIFICITATEA EXERCIȚIILOR	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Oprean, A., Kinesiologie – Curs, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022.
- Oprean, A., Kinesiologie – *Îndrumar practico-metodic*, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015
- Nenciu, G., *Biomecanica în educație fizică și sport*, Editura Fundației România de Mâine, București 2005.
- Sbenghe, T., *Kinesiologia - știința mișcării*, București. Editura Medicală, 2002.

**Referințe suplimentare:**

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	MECANICA MIȘCĂRII	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	ADAPTĂRI OSTEO-ARTICULARE LA EFORT	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	ADAPTĂRI MUSCULARE LA EFORT	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	ACTIVITATEA NEURO-MOTORIE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	MODIFICAȚII FUNCȚIONALE ÎN CONDIȚII DE EFORT FIZIC	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCărILE CORPULUI	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	BIOMECHANICA MERSULUI	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	BIOMECHANICA ALERGĂRII	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN SPORT	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN ANTRENAMENTUL DE DEZVOLTARE A FORȚEI	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	SPECIFICITATEA EXERCIȚIILOR	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Oprean, A., Kinesiologie – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015.
- Nenciu, G., *Biomecanica în educație fizică și sport*, Editura Fundației România de Mâine, București 2005
- Sbenghe, T., *Kinesiologia - știința mișcării*, București. Editura Medicală, 2002.
- Hamilton, N., Luttgens, K., *Kinesiology: scientific basis of human motion*, McGraw-Hill, Canada, 2002.
- Hoffman S., și col. *Introduction to Kinesiology*, USA. Human Kinetics, 2005.
- Neumann, D., *Kinesiology of the musculoskeletal system*, Mosby Published, 2002.

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

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

**10.a. Evaluare – față în față**

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

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIŞA 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	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Veronica POPESCU				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf.univ.dr. Veronica POPESCU				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tip de evaluare	E
					2.7 Regimul disciplinei* OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	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					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					2
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.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și tabla smart
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de atletism / Sală de atletism dotat(e) cu materiale și suport logistic de specialitate (pistă de alergare, sector de înălțime, mingi de oină, groapă de nisip etc.)



## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p><b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu teme din atletism, din perspectiva realizării obiectivelor educației fizice.</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism, urmărind取得 dezvoltarea fizice armonioase a populației școlare.</li><li>Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism, având ca scop menținerea și întărirea stării de sănătate a populației școlare.</li><li>Formarea deprinderilor specifice, la nivelul populației școlare, de a practica exerciții fizice în mod independent, conținând elemente din atletism (alergări, sărituri, aruncări).</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evoluția istorică a exercițiilor de atletism	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Particularitățile vîrstei elevilor și priorități în predarea atletismului în școală	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace de acționare specifice atletismului. Indicații metodice pentru predarea atletismului în școală	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Sistemul competițional din România. Tehnica probelor de alergări	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Tehnica alergărilor de viteză	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Tehnica alergărilor de garduri Particularitățile probelor de alergări de garduri pe distanțe de 100m, 110m, 400m	prelegerea interactivă	2 ore



7.	Metodica predării probelor de alergări	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Tehnica probelor de sărituri Tehnica săriturii în înălțime	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Tehnica săriturii în lungime Particularitățile tehnice a procezelor, la proba săritura în lungime	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Metodica predării probelor de sărituri	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Tehnica probelor de aruncări	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Tehnica aruncării mingii de oină / aruncării sulitei	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Metodica predării probelor de aruncări	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de tetrathlon școlar	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Merică, Alexandru (1995) – *Atletism – calitățile motrice și metodica dezvoltării lor*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
- Popescu, V. (2019) – *Bazele generale ale atletismului: curs universitar*, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.
- Popescu, V. (2009) - *Atletismul în școală - Tehnica și metodica predării probelor atletice*, Editura Performantica, Iași, ISBN: 978-973-730-679-1.
- Tatu, Titus; Plocon, Elena (2003) – *Atletism*, Editura Fundației România de Mâine, București
- Tatu, Titus (2001) – *Atletism*, Editura Fundației România de Mâine, București.

**Referințe suplimentare:**

- Gîrleanu, Dumitru (1983) – *Atletism – lecții pentru copii și juniori*, Editura Sport – Turism, București.
- Homenkov L. S. (1977) – *Atletism*, Editura Sport-Turism, București.
- Merică, Alexandru (1969) – *Atletism – exerciții și jocuri pregătitoare*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București.
- Mihăilescu, Liliana, Mihăilescu, Nicolae (2006) – *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>Școala atletismului: școala mersului, școala alergării.</li><li>Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării.</li><li>Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start.</li><li>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore



	<ul style="list-style-type: none"><li>start.</li><li>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală</li></ul>		
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii.</li><li>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică.</li><li>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergărilor de semifond</i> (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), <i>tehnica săriturii în înălțime cu pășire</i>.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start.</li><li>Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bătăii.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.</li><li>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.</li><li>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreapta și în turnantă.</li><li>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului, bătăii și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreapta și în turnantă.</li><li>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none"><li>Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere.</li><li>Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none"><li>Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergării de sprint</i> (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), <i>tehnica săriturii în lungime</i>.</li></ul>	Demonstrația și explicația	2 ore

**Bibliografie:**

- Alexei, M. (2005) – *Atletism tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca.
- Barbu, C., Stoica, M. (2000) – *Atletism – metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București.
- Gevat, G., (2000) – *Atletism în lecția de educație fizică*, Editura Leda / Muntenia, Constanța.
- Rață, G.,Rață (2006) – *Atletism- tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău.

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

- Disciplina *Bazele generale ale atletismului*, prin cursurile și lucrările practice, oferă viitorului absolvent cunoștințe cu ajutorul cărora va reuși să proiecteze și să programeze eficient lecțiile de educație fizică cu teme din atletism. De asemenea absolventul va avea "bagajul de cunoștințe" necesar pentru a putea asigura o pregătire fizică adecvată pentru realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei, reliefate în prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a proiectării, planificării, organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică cu teme din atletism.	Evaluare scrisă / orală	100%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea și exemplificarea execuției tehnice a probelor atletice și redarea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Evaluarea pe parcurs a cunoștințelor teoretice și practice. Evaluarea finală a tehnicii specifice probelor atletice parcurse	Condiție de intrare în examen
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Condiții de prezență: curs 50%, lucrări practice 100 %.</li><li>• Susținerea probelor de control practice.</li><li>• Punctajul la evaluarea scrisă / orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice).</li><li>• Punctajul final calculat (media), rezultă prin însumarea notei de la evaluarea scrisă / orală și evaluările pe parcurs. Nota obținută va reprezenta o notă de promovare de minim 5.</li></ul>			

Data completării  
21.09.2022

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Veronica POPESCU

Titular de L.P.  
Conf.univ.dr. Veronica POPESCU

Data avizării în Departament

Director de Departament,  
Conf.univ.dr. Lucian POPESCU



## FIŞA 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 SPORTURILE DE IARNĂ: SCHI ALPIN				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN				
2.3 Titularul activităților de LP	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

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

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5.a. Condiții – fizic

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 100 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Echipament specific schiului alpin : clăpari, bețe, schiuri, cască, ochelari, mănuși.



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>CP2.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
Competențe transversale	<p><b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p>

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

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

## 8. Conținut

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



11.	Frânarea în plug	Expunere, prezentare PPT	2 ore
12.	Ocolirile prin păşire	Expunere, prezentare PPT	2 ore
13.	Ocolirile cu schiurile paralele	Expunere, prezentare PPT	2 ore
14.	Activitate de recapitulare	Expunere, prezentare PPT	2 ore

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

- Balint G. "Bazele teoretice și metodice ale predării schiului", Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Cârstocea V., Stroe S., Peli F., L. Kacso, "Schi – Teorie și metodică", Editura Printech, București, 2001.
- Matei I. "Schiul pentru copii", Editura Sport-Turism, Întreprinderea Poligrafică Oltenia, 1977.
- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Ungurean B. C. "Schi alpin", Editura Pim, Iași, 2013.

**Referințe suplimentare:**

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Protectia muncii. Preluarea echipamentului	Explicația, demonstrația	2 ore
2.	Acomodarea cu echipamentul	Explicația, demonstrația	2 ore
3.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile	Explicația, demonstrația	2 ore
4.	Alunecarea	Explicația, demonstrația	2 ore
5.	Cădere și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă	Explicația, demonstrația	2 ore
6.	Mersul	Explicația, demonstrația	2 ore
7.	Alunecarea prin împingere simultană	Explicația, demonstrația	2 ore
8.	Schimbările de direcție pe teren plat	Explicația, demonstrația	2 ore
9.	Întoarcerile. Urcarea pantei	Explicația, demonstrația	2 ore
10.	Coborârea directă. Coborârea oblică	Explicația, demonstrația	2 ore
11.	Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj	Explicația, demonstrația	2 ore
12.	Ocolirile. Ocolirea prin păşire	Explicația, demonstrația	2 ore
13.	Ocolirea cu schiurile paralele (cristianile)	Explicația, demonstrația	2 ore



14.	Probe de control	Explicația, demonstrația	2 ore
-----	------------------	--------------------------	-------

**Bibliografie:**

- Balint G. "Bazele teoretice și metodice ale predării schiului", Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013

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

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

**10.a. Evaluare – fizic**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
<b>10.4 Curs</b>	Verificarea noțiunilor teoretice prezentate	Examen oral	50%
<b>10.5 Lucrări practice</b>	Verificarea nivelului de însușire a procedeeelor tehnice învățate	Verificare practică	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
• Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la testarea scrisă.			

Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

**Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin  
UNGUREAN****Conf. Univ. Dr. Bogdan-  
Constantin UNGUREAN**

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIŞA 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	EDUCАȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ				

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. dr. Adrian COJOCARIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Florentina-Petruța MARTINAȘ				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu 100 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, calculator și videoproiector.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă .
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive .

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

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

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Teoria și metodica educației fizice și sportului ca disciplină științifică	preleghere interactivă	2 ore
2.	Noțiunile (categoriile) principale: educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv	preleghere interactivă	2 ore
3.	Noțiunile (categoriile) principale: dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică	preleghere interactivă	2 ore
4.	Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: - calitățile motrice; - elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației	preleghere interactivă	2 ore
5.	Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: - deprinderile și priceperile motrice; - cunoștințele de specialitate; - indicii morfo-funcționali ai organismului	preleghere interactivă	2 ore
6.	Originea EFS. Evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice. Idealul EFS. Funcțiile EFS.	preleghere interactivă	2 ore
7.	Obiectivele EFS. Educația fizică și sportivă în contextul educației permanente.	preleghere interactivă	2 ore



8.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Sistemul mijloacelor: exercițiul fizic – mijlocul principal al educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Sistemul de EFS din România. Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., *Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Teoria Educației Fizice și Sportului ca disciplină științifică	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Calitățile motrice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Calitățile motrice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Deprinderile și priceperile motrice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul de EFS din România. Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

**Bibliografie:**

- Cojocariu, A, Martinaş, F.P., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Ţerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – Teoria educației fizice și 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 propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina contribuie în bună măsură la fundamentalul general național al domeniului, pe care se vor clădi ulterior competențele subiecților, în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare curentă (scrisă)	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării

22.09.2022

Titular de curs

Prof. univ. dr. **Adrian COJOCARIU**

Titular de seminar

Asistent univ. **Florentina-Petruța MARTINAȘ**

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIŞA 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	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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					25
Pregătire seminariei, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					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.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar <b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
Competențe transversale	<b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"><li>Formarea bagajului de informații necesar perceperei corpului uman din punct de vedere biologic.</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Fixarea conținutului parcurs în studiile anterior absolvite.</li><li>Conturarea noțiunilor generale ce sunt necesare pentru înțelegerea disciplinelor din semestrele următoare (Kinesiologie, Fiziologie etc.).</li><li>Cunoașterea principalelor structuri implicate funcțional în timpul efortului fizic.</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în anatomia funcțională	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
2.	Sistemul osos: structură, formă, componente. Scheletul axial și al extremității céfalice	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
3.	Scheletul cutiei toracice și al membrelor	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
4.	Artrologia	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
5.	Sistemul muscular	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
6.	Musculatura gâtului și a umărului	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
7.	Musculatura membrului superior	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
8.	Musculatura spatelui, toracelui și cutiei abdominale	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
9.	Musculatura membrului inferior	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea,	2 ore



		conversația și problematizarea	
10.	Sistemul cardiovascular	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
11.	Sistemul respirator	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
12.	Sistemul digestiv	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
13.	Sistemul nervos	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
14.	Lecție recapitulativă	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore

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

- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004.
- Drosescu Paula, Biomecanica, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Papilian Victor, Anatomia omului, Editura All, București, 1992.
- Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015.
- Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

**Referințe suplimentare:**

- Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013.
- Fleancu A., Sechel G., Anatomia omului: artrologie și biomecanică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.
- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
2.	Orientarea spațială și terminologică în anatomie	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
3.	Procese de creștere și dezvoltare ale sistemului osos la copii	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
4.	Structura și funcționalitatea principalelor articulații mobile	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
5.	Suportul structural al modificărilor de volum ale mușchilor	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
6.	Implicațiile practice ale musculaturii gâtului și a umărului	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
7.	Implicațiile practice ale musculaturii membrului superior	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore



8.	Implicațiile practice ale musculaturii spatelui, toracelui și cutiei abdominale	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
9.	Implicațiile practice ale musculaturii membrului inferior	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
10.	Sângele, inima și vasele de sânge	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
11.	Morfologia căilor respiratorii. Plămânii și circuitul respirator	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
12.	Căile digestive și procesele de absorbție a alimentelor	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
13.	Structura sistemului nervos și funcțiile acestuia	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore
14.	Lecție recapitulativă	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	2 ore

**Bibliografie:**

- Droșescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004.
- Droșescu Paula, Biomecanica, Editura Tehnopenress, Iași, 2005.
- Papilian Victor, Anatomia omului, Editura All, București, 1992.
- Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenți, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015.
- Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducător), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014.

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

- Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și îl permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.
- Informațiile despre componentele corpului uman, structura elementelor acestora și interrelaționarea dintre ele îl crează absolventului premisele prestării unei munci de calitate ce poate genera rezultate foarte bune în concordanță cu cerințele specifice ale postului pe care îl ocupă.

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>participare activă în timpul semestrului la curs – 10%</li> <li>însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora – 40%</li> </ul>	Examen	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>implicare activă - 10%;</li> <li>elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 2 materiale) – 20%;</li> </ul>	Evaluare pe parcurs	50%



	<ul style="list-style-type: none"><li>• prezență fizică (minim 78,6% - 10 prezențe; activitate extrașcolară specifică disciplinei/domeniului – 5%) – condiție de susținere a examenului – 20%;</li></ul>		
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea aspectelor teoretice și practice legate de principalele sisteme anatomic ale corpului uman.</li><li>• Reperarea spațială a principalelor structuri anatomici implicate în acțiunile solicitate de motricitatea umană.</li><li>• Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.</li><li>• Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li><li>• Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
22.09.2022

Titular de curs  
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin

Titular de seminar  
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament  
Conf. Univ. Dr. Popescu Lucian



## FIŞA 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	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: FOTBAL				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect.univ.dr. Trofin Petruș Florin				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					
3.9 Număr de credite					

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic fotbal, mingi, materiale auxiliare

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p><b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobândirea de cunoștințe practice asupra tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal.</li><li>• Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specificе</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili:</li><li>• Să descrie procedeele și elementele tehnice de bază ale jocului.</li><li>• Să cunoască elementele de bază ale tacticii jocului de fotbal.</li><li>• Să poată realiza un exercițiu sau o serie de exerciții pentru învățarea elementelor și/sau procedeeelor tehnice de bază din jocul de fotbal.</li><li>• Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice.</li></ul>

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte generale privind istoria jocului de fotbal. Organizarea fotbalului pe plan național și internațional	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Tehnica jocului de fotbal. Componentele de bază ale jocului de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul, biomecanica de bază a principalelor procedee tehnice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Tactica jocului de fotbal în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Tactica jocului de fotbal în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore



6.	Metode didactice de predare a jocului de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Aspecte privind curricula școlară a disciplinei, în ciclul primar și gimnazial	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore

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

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C., Ceobanu, C., Trofin, P.T., Rugină, E., Tanase, V. (2014). Forme ludice în activitățile curriculare și extracurriculare. Aplicații în educație fizică și sport. Editura PIM, Iași.

**Referințe suplimentare:**

- Barbu, D. (2010). Fotbal. Editura Universitară, Craiova.
- Cucui, G.G. (2016). Fundamente științifice ale jocului de fotbal. Caiet de lucrări practice. Editura Bibliotheca, Târgoviște.
- Grigore, G. (2014). Mijloace pentru insusirea tehnicii jocului de fotbal. Editura Universitară, București.
- Pricop, A.D. (2011). Fotbal. Curs universitar. Editura Printech. București.
- Udroiu, R.S. (2012). Contribuții metodice privind pregătirea tehnică și pregătirea tactică în jocul de fotbal. Editura Damira, Drobeta Turnu Severin.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Elemente practice introductive în fotbal. Joc bilateral. Evaluare inițială asupra nivelului de execuție a principalelor elemente și/sau procedee tehnice.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Elemente de bază ale tacticii individuale în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Elemente de bază ale tacticii individuale în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Elemente de bază ale tacticii colective în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9.	Elemente de bază ale tacticii colective în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore



10.	Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în atac. Joc bilareral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în apărare. Joc bilareral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Metode și mijloace didactice pentru predarea exercițiilor specifice jocului de fotbal. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Joc bilateral. Strategii de modificare a tacticii de joc în funcție de rezultat sau de adaptare la tactica de joc a echipei adverse	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Evaluare practică	Metode de evaluare practice	2 ore

**Bibliografie:**

- Barbu, D. (2010). Fotbal. Editura Universitară, Craiova.
- Ciocă, S. (2009). Fotbalul la copii 6-10 ani. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Cucui, G.G. (2016). Fundamente științifice ale jocului de fotbal. Caiet de lucrări practice. Editura Bibliotheca, Târgoviște.
- Grigore, G. (2014). Mijloace pentru insusirea tehnicii jocului de fotbal. Editura Universitară, București.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

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

**10. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Probe și norme de control.	Probe practice de evaluare	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
• Minim nota 6 la evaluarea practică.			

Data completării

Titular de curs  
Conf.univ.dr. Cezar HonceriuTitular de L.P.  
Lect.Dr. Trofin Petruț Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIŞA 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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ				

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ				
2.2 Titularul activităților de curs	Iulian DUMITRU				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Anca-Raluca TANASĂ				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					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	
4.2 De competențe	

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică



## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p><b>CP4.</b> Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p><b>CP5.</b> Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârstă și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p><b>CT3.</b> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul insertiei și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

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

## 8. Conținut

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



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

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

- Burcă, I. (2009). Gimnastica de bază. Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
- Dobrescu, T. (2008). Gimnastica - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții de la IFR. Iași: Editura Pim.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Alexandru Ioan Cuza.

**Referințe suplimentare:**

- Dumitrescu, M. (2014). Mijloace pentru loisir din gimnastică. Cluj-Napoca; Editura GMI.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acțiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-treceri din mers în alergare și invers; - întoarceri din mers și din alergare; - desfășurări și schimbări de formații; Variante de mers: - mers în cadență; mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucisat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fandat; ghemuit; șchiopătat etc.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Variante de alergare: - cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte; - cu picioarele întinse înainte, înapoi; - cu pas adăugat, încrucisat etc.; Deplasări în figuri; Formații de mars: pe 1,2,3 siruri; Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.; Formații de lucru: pe 1,2 siruri; în trepte; în şah; în careu; în cocor etc.; Exerciții și jocuri de atenție la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Pozitii principale și deriveate folosite în predarea educației fizice; Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții libere; exerciții cu obiecte portative	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



4.	Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții cu partener; exerciții pe fond muzical	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții pentru formarea ținutei corecte; structuri de exerciții în 8-16-32 timpi	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - mers, alergare, sărituri; - echilibru; cățărări, escaladări	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ridicare și transport de greutăți; tracțiuni și împingeri; - târâre; aruncare și prindere	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ștafete și parcursuri aplicative; deplasarea și aşezarea (montarea) materialelor	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	Elemente statice: - stând pe omoplați. Elemente dinamice: - grupări, rulări, rostogoliri; rostogolire înapoi prin stând pe mâini	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	Elemente statice: - stând pe cap. Elemente dinamice: - cilindrul; roata laterală	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
11.	Elemente statice: - stând pe mâini; - podul, cumpăna, semi-sfoara, sfoara. Elemente dinamice: - îndreptare de pe ceafă; - îndreptare de pe cap; - răsturnare lentă înainte-înapoi; răsturnare înainte	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Dezvoltarea/educarea calităților motrice : - Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice; - Stretching. Sărituri cu sprijin : - Sărituri cu elan oblic; Săritură lungă cu rostogolire pe lada așezată longitudinal (b, f)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
13.	Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin plutitor la calul așezat longitudinal (b); - Săritură în ghemuit printre brațe (b) și în sprijin	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



	echer (săritura "hoțului") (b); Săritură în sprijin depărtat la capră (f, b)	grup etc.	
14.	Verificări și probe de control	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

**Bibliografie:**

- Burcă, I. (2009). Gimnastica de bază. Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.

**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.a. Evaluare – față în față**

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 <sub>1</sub> = nota x 50/100)
10.5 Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin	50% nota la evaluarea finală (N <sub>2</sub> = nota x 50/100)
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• minim nota 5 la examinarea scrisă;</li><li>• promovarea probelor practice cu minim nota 5;</li><li>• 75% prezență la lucrări practice.</li></ul>			

Data completării  
20.09.2022Titular de curs  
LECT. DR. IULIAN DUMITRUTitular de L.P.  
ASIST. DR. RALUCA TANASĂ

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIŞA 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	ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Lucian POPESCU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Lucian POPESCU				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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					39
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolio și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5. Condiții (dacă este cazul) - față în față

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



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p>
Competențe transversale	<p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

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

## 8. Conținut

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



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

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

- Popescu, Lucian, *Istoria universală a culturii fizice*, Editura Pim, Iași, 2015.
- Turcanu, Florin, Turcanu, Dana-Simona, *Istoria educației fizice și a kinetoterapiei*, U.M.F. Târgu-Mureș, 2011.
- Postolache, Nicolae, *Istoria universală a kinetoterapiei*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2007.
- Cercel, Paul, Popescu, Lucian, *Istoria educației fizice și sportului*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 1998.
- Dumitrescu, T., Gheorghe, *Educație fizică în evoluția gândirii pedagogice*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1969.

**Referințe suplimentare:**

- Ceaușescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Kirițescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

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



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

**Bibliografie:**

- Popescu, Lucian, *Istoria universală a culturii fizice*, Editura Pim, Iași, 2015.
- Turcanu, Florin, Turcanu, Dana-Simona, *Istoria educației fizice și a kinetoterapiei*, U.M.F. Târgu-Mureș, 2011.
- Ceașescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Kirițescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

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

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

**10. Evaluare - față în față**

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%
	Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	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  
15.09.2022

Titular de curs  
Conf.univ. Lucian POPESCU

Titular de seminar  
Conf.univ. Lucian POPESCU

Data avizării în Departament  
22.09.2022

Director de Departament  
Conf.univ. Lucian POPESCU



## FIŞA 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	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: BASCHET				
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5. Condiții – față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, dotată corespunzător.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi specifici baschetului). Sală jocuri sportive.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p><b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p><b>CT3.</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

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

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
2.	Istoricul jocului de baschet. Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
3.	Caracteristicile jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
4.	Școala mingii	Prelegere interactivă	1 oră
5.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
6.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
7.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
8.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră



9.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
10.	Tactica individuală a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
11.	Tactica colectivă a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
12.	Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
13.	Baschetul sport adaptat.	Prelegere interactivă	1 oră
14.	Baschetul în școală.	Prelegere interactivă	1 oră

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

- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu;
- Predescu, T., Moanta A.,(2001) „ Baschetul în școală, instruire - învățare”, Ed. Semne;
- Ghitescu, I. G., Moanta A.D. (2008), “Bazele jocului de baschet”, Ed. Matrix Rom.
- Predescu T., Grădinaru, C., Baschet, Editura Universitatii de Vest, Timisoara, 2005
- Rus C. M., Iacob M.-R., etc., Pentru profesorul de educație fizică, Editura Universității Al. I. Cuza, 2010
- Iacob M.-R., Baschet: Fundamentele științifice ale jocului, Editura Universității Al. I. Cuza, 2022.

**Referințe suplimentare:**

- Regulamentul oficial al jocului de baschet F.I.B.A., 2022

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere; Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Pasele din deplasare – inițiere; Conducerea mingii (driblingul) – inițiere; Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Aruncarea la coș din deplasare (dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3, 2x2.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere: Marcajul și demarcajul – inițiere; Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere; Aruncarea la coș din alergare (precedată de pasă); Marcajul – demarcajul consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore



7.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Metodica învățării arbitrajului; Lecție concurs.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Metodica învățării arbitrajului; Lecție concurs.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Combinăția „dă și du-te” – inițiere; Contraatacul cu pasă directă la vârf și cu prima pasă laterală – inițiere; Joc de școală 5x5.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore

**Bibliografie:**

- Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob M.- R. (2005) „Baschet – Îndrumar practico-metodic”- Ediția III-a, Ed. Univ. ”Al. I. Cuza”, Iași.
- Ciocoiu, D. L.,” Baschet - simplu, rapid eficient în 14 lecții” Galați, Editura „Fundației Universitare Dunărea de Jos”(2013), , Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.
- Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004).

**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 – față în față**

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	Evaluare scrisă.	50%



	specifice disciplinei.		
<b>10.5 Lucrări practice</b>	Promovarea normelor de control: demonstrarea a 10 aruncari la coș cu o mână de pe loc și a 5 aruncări din dribling; executarea unui complex tehnico – aplicativ; joc 2x2, 3x3,joc 5x5.	Notare curentă	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezență la cursurile practice – 100%</li><li>• Nota 5 la verificările practice.</li><li>• Nota 5 la examenul teoretic.</li></ul>			

*Data completării*  
20.09.2022

*Titular de curs*  
**Lect.dr.IACOB Mihai -Radu**

*Titular de L.P.*  
**Lect.dr.IACOB Mihai -Radu**

*Data avizării în Departament*

*Director de Departament*  
**Conf.dr. POPESCU Lucian**



## FIŞA 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 ACTIVITĂȚI DE TURISM ȘI ORIENTARE TURISTICĂ				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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	28				
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	28				
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri	5				
Tutoriat	2				
Examinări	2				
Alte activități	4				
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Număr de credite	5				

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

### 5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Lucrările practice se organizează în Iași sau împrejurimile acestuia, necesitând echipament specific.

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP3.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p><b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p><b>CP6.</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p><b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul turismului, în vederea utilizării acestuia în activitatea ulterioară, profesională, a studenților.</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Acumularea de cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului;</li><li>Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive în natură.</li></ul>

**8. Conținut**

<b>8.1</b>	<b>Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Fenomenul turistic – noțiuni generale.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tipuri de turism și importanța accesibilității la locurile turistice.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Forme de manifestare spațială a fenomenului turistic.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Principalele elemente turistice ale Municipiului Iași.	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Metodica organizării excursiilor.	Prelegere interactivă	6 ore
6.	Tehnica orientării cu hartă.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Tehnica orientării fără hartă.	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Trasee turistice montane.	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Impactul fenomenului turistic asupra geosistemului.	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Noțiuni de prim ajutor.	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Interacțiunea cu mediul înconjurător și comportamentul în situații extreme.	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Bulai, M. (2013) *Accesibilitate și turism*, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza Iași;
- Bulai, M., Roșu, L.I., Cehan, A., Ceucă, C., Teodor-Stanciu, T. (2018) *Iași – șapte trasee turistice tematice*, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași;
- Honceriu, C., Oprean, A. (2015) *Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași;
- Muntele, I., Iațu, C. (2003) *Geografia turismului; Concepțe, metode și forme de manifestare spațio-temporală*, Ed. Sedcom Libris, Iași;
- Onose, I. (2017) *Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică*, Ed. PIM, Iași.

**Referințe suplimentare:**

- Drosescu, P., Puni, A.R. (2016) *Noțiuni fundamentale de prim ajutor în practica sportivă*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca;
- Ghimisliu, F. (2004) *Turism și orientare sportivă*, Ed. Universității, Pitești.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Principalele elemente turistice ale Municipiului Iași.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
2.	Organizarea taberelor de campare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
3.	Parcurgerea traseelor turistice locale.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	8 ore
4.	Realizarea orientării în teren cu ajutorul busolei și a hărții.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Realizarea orientării în teren fără busolă și hartă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Prezentarea și realizarea activității ecologice și de protecție a naturii.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
7.	Orientarea sportivă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore

**Bibliografie:**

- Băițan, G.F., Lecca, Ș., Ciapa, G. (2013) *Orientarea sportivă*, Ed. Academiei Tehnice Militare, București;
- Bulai, M., Roșu, L.I., Cehan, A., Ceucă, C., Teodor-Stanciu, T. (2018) *Iași – șapte trasee turistice tematice*, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași;
- Muntele, I., Iațu, C. (2003) *Geografia turismului; Concepțe, metode și forme de manifestare spațio-temporală*, Ed. Sedcom Libris, Iași;
- Onose, I. (2017) *Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică*, Ed. PIM, Iași;
- Pearce, D., Bear, G. (2014) *Cum supraviețuim în sălbăticie – ghid detaliat al metodelor de supraviețuire în condiții extreme*, Ed. M.A.S.T., București.

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

- Urmărind tendința actuală de practicare a activităților sportive în mediul natural, disciplina urmărește pregătirea specifică a profesorilor de educație fizică și sport, dar și a viitorilor specialiști în activități de acest gen.

**10. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
<b>10.4 Curs</b>	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
<b>10.5 Lucrări practice</b>	Vor fi evaluate abilitățile și competențele specifice disciplinei, demonstreate de studenți pe parcursul efectuării lucrării practice.	Evaluare practică	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nota 5 pentru evaluarea teoretică;</li><li>• Nota 5 pentru evaluarea practică.</li></ul>			

Data completării  
20.09.2022

Titular de curs  
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice  
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în Departament

Director de Departament  
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



## FIŞA 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	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: VOLEI				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN				
2.3 Titularul activităților de LP	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5.a. Condiții - fizic

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sala de sport /teren in aer liber cu echipament specific jocului de volei (stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare)

**6. Competențe specifice acumulate**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă <b>CP5.</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT1.</b> Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională <b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

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

**8. Conținut**

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

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

- Iacob, I., Păcuraru, A. - *Curs de volei*, ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004
- Păcuraru, A. – *Volei – Tehnică și tactică*, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002
- Stroie , St. – *Volei. Curs de bază*, INEFS, București, 1987.
- Ungurean B.C. - *Volei – Îndrumar practico-metodic*, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. - *Minivolei – Editura Risoprint*, Cluj-Napoca, 2019

**Referințe suplimentare:**

- Balaiș, F., Păcuraru, A. – *Volei de la selecție la performanță*, ed. Academica, Galați, 1997
- Ghenadi, V. (coord.) (1995) *Volei - obiectivizarea instruirii*, Ed. Plumb, Bacău;
- Grapă, FL., Mârza, D. (1998) *Volei în învățământ*, Ed. Plumb, București;
- \*\*\* Programa școlară, 1999.
- \*\*\* Regulamentul jocului de volei

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezentarea cerințelor disciplinei. Prelucrarea normelor de protecție a muncii.</li><li>• Școala mingii</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasa cu două mâini de sus – inițiere</li><li>• Organizarea celor trei lovitură – inițiere</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasa cu două mâini de sus – inițiere</li><li>• Organizarea celor trei lovitură – inițiere</li><li>• Joc cu efectiv redus 3X3</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasa cu două mâini de sus – fixare</li><li>• Organizarea celor trei lovitură – fixare</li><li>• Serviciul de jos din față – inițiere</li><li>• Joc cu efectiv redus 3X3</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serviciul de jos din față – inițiere</li><li>• Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere</li><li>• Organizarea apărării</li><li>• Joc cu efectiv redus 3X3</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serviciul de jos din față – fixare</li><li>• Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere</li><li>• Model de joc cu efectiv redus 4X4</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizarea atacului</li><li>• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere</li><li>• Prezentarea modelului I de joc (sistem cu zona 6 avansat, ridicătorul în zona 3)</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere</li><li>• Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – inițiere</li><li>• Joc 6x6 – model I</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serviciul de sus din față – inițiere</li><li>• Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere</li><li>• Joc 6x6 – model I</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serviciul de sus din față - inițiere</li><li>• Preluare de jos din serviciu – inițiere</li><li>• Joc 6x6 – model I</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere</li></ul>	Explicație, demonstrație	2 ore



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere</li> <li>• Joc 6x6 – model I</li> </ul>		
12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura de atac procedeu drept - inițiere</li> <li>• Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere</li> <li>• Joc 6x6 – model I</li> </ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocaj individual – inițiere</li> <li>• Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac</li> <li>• Joc 6x6 model I</li> </ul>	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	<p>Evaluare finală:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promovarea următoarelor probe de control:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții;</li> <li>- preluare din Z5 în Z3 (din mingă lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții;</li> <li>- ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții</li> <li>- joc bilateral.</li> </ul> </li> </ul>	Evaluare practică	2 ore
<b>Bibliografie:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000</li> <li>• Hanțiu, I. (2002) - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea</li> <li>• Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015</li> <li>• Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019</li> <li>• *** Regulamentul jocului de volei</li> </ul>			

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

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieții muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine. Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.</li> </ul> |
|---|

#### 10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de volei	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum nota 5 la probele de control</li> <li>• Minimum nota 5 la examenul oral.</li> </ul>			

Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

**Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin  
UNGUREAN**

**Conf. Univ. Dr. Bogdan-  
Constantin UNGUREAN**

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIŞA 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	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: HANDBAL				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. POPOVICI Illeana-Monica				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. POPOVICI Illeana-Monica				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Optional

### 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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 100 locuri, video-retroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

### 6. Competențe specifice acumulate



<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP1.</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>CP2.</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) <b>CP4.</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT2.</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

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

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i> (bibliografie, condiții de evaluare etc.)</li><li>Curs introductiv: istoricul și regulamentul de bază al jocului de handbal</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tehnica handbalului</li><li>Sistematizarea și descrierea tehnicii atacantului</li><li>Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale atacantului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tehnica apărătorului</li><li>Sistematizarea și descrierea tehnicii apărătorului</li><li>Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale apărătorului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tehnica portarului</li><li>Sistematizarea și descrierea tehnicii portarului</li><li>Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale portarului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tactica handbalului: elemente în subordine</li><li>Tactica individuală în atac: reguli, mijloace, învățare</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>Tactica individuală în apărare: reguli, mijloace, învățare</li><li>Tactica portarului: reguli, mijloace, învățare</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



7.	<ul style="list-style-type: none"><li>Sisteme de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0).</li></ul>	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
----	--	--	-------

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

- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). *Handbal – inițiere*, Editura Universității din Oradea
- Popovici, I.M. (2021). *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I.M. (2008). *Handbalul în școală*, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2006). *Handbal – curs de bază*, Iași: Editura Universității “Al. I. Cuza”

**Referințe suplimentare:**

- Ghervan, P. (2006). *Jocuri pregătitoare pentru handbal*, Suceava: Editura Universității din Suceava
- [www.frh.ro](http://www.frh.ro)
- [www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanesesc-lungul drum către legenda](http://www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanesesc-lungul-drum-catre-legenda)

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru</li><li>Ștafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbal</li><li>Inițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii</li><li>Informare generală asupra regulamentului jocului de handbal și joc bilateral</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a apărătorului</li><li>Repetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare)</li><li>Joc bilateral cu temă: fixarea noțiunilor regulamentului de joc</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a atacantului</li><li>Repetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formări)</li><li>Învățarea aruncării la poartă de pe loc</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea poziției fundamentale a apărătorului</li><li>Învățarea driblingului simplu și multiplu</li><li>Repetarea aruncării la poartă de pe loc (concretizată în aruncări la poartă de la 7m)</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea prinderii și pasării mingii (în doi și trei jucători, din deplasare)</li><li>Învățarea aruncării la poartă din alergare</li><li>Repetarea driblingului multiplu (efectuat și printre jaloane)</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea fazei I a apărării – replierea</li><li>Repetarea aruncării la poartă din alergare</li><li>Inițiere în tehnica portarului (elementele și procedeele tehnice ale portarului)</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>Consolidarea prinderii și pasării mingii (în doi jucători, din deplasare și cu accent pe viteză)</li><li>Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugat</li><li>Repetarea driblingului printre jaloane</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugat</li><li>Învățarea aruncării la poartă cu pas încrucișat</li></ul>	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea,	2 ore



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

**Bibliografie:**

- Acsinte, A. (2006). *Handbal- predarea jocului în școala generală*, Iași: Editura Performantica
- Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). Handbal, în *Pentru profesorul de educație fizică*, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza“ din Iași

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

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

**10.a. Evaluare – față în față**



Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
<b>10.4 Curs</b>	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
<b>10.5 Lucrări practice</b>	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control (tehnic și performanță) - participare activă la toate cursurile practice	Evaluare practică	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă și cea de la evaluarea practică (minimum 5 la ambele evaluări).</li></ul>			

Titular de curs

Data completării

**22.09.2022****Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica**

Titular de L.P.

**Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica**

Data avizării în Departament

Director de Departament