



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de LP	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodică educației fizice și sportului; Kinesiologie; Fiziologie; Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.
4.2 De competențe	• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. • Să înoate în 3 procedee: craul, spate și bras. • Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ. • Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente. • Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii. • Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic. • Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

**5.a. Condiții** (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). CP3. 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. CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță. - Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete. - Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic.
7.2 Obiectivele specifice	- să aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural; - să folosească, în funcție de situație, și celelalte procedee de înot aplicativ; - să adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversare a unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul prin apă a diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora; - să înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcatul în apă; - să folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.; - să alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare); - să simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță; - să recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica padelatului în caiac.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-		

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.			
1	Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise	Exersare practică	2 ore
2	Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia îneului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de îne	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
3	Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement	Prezentare, demonstrație	2 ore
4	Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiac, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.)	Prezentare, demonstrație	2 ore
5	Tehnica manevrării caiacelor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
6-7-8	Tehnica manevrării caiacelor - consolidare	Exersare practică	6 ore
9	Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
10-11-12	Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare	Exersare practică	6 ore
13.	Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
14.	Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
Bibliografie: • Chirazi, M. (2015), <i>Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor</i>, Editura Pim, Iași. • Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S. (1999), <i>Manualul scafandrului</i>, Editura Per Omnes Artes, București. • Popescu, A., Samur, R. (1990), <i>Planșa cu velă</i>, Editura Sport-Turism, București. • Florescu, C., Mociani, V. (1985), <i>Canotaj</i>, Editura Sport-Turism, București. • Olaru, M. (1982), <i>Înot</i>, Editura Sport-Turism, București. • Gerhardt, L. (1974), <i>Înotul pentru copii</i>, Editura Stadion, București. • Dumitrescu, N., Oprișescu, I. (1973), <i>Înotul</i>, Editura Stadion, București. • U.C.F.S. (1953), <i>Sporturi nautice</i>, Editura Cultură Fizică și Sport, București.			

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

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

10.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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare a studenților, nivelul de însușire a conținuturilor teoretice și practice și a progresului realizat + <i>evaluare finală</i> prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice.		
	Cerințe generale: • Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate; • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative; • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeelor sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mânăuire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic.	Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mânăuirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeelor de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc.	30%
	Evaluarea finală: parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m, participare la o miniexpediție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.	Testare practică, dialogul interactiv	70%
10.6 Standard minim de performanță			



- 100% prezență la lucrările practice;
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate;
- Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată;
- Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică în parte;
- Capacitatea de orientare rapidă în rezolvarea diferitelor situații create;
- Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină;
- Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mînuirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic;
- Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate.

Data completării
19/09/2022

Titular de curs
-

Titular de lucrări practice
Petrea Renato Gabriel

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Liliana Elisabeta RADU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. Liliana Elisabeta RADU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					156
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, cu dotările necesare. Studenții se vor prezenta în echipament sportiv adecvat.

**6. Competențe specifice acumulate**

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală
7.2 Obiectivele specifice	- La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: - Să utilizeze documentele curriculare specifice atletismului; - Să asigure un bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico-metodice privind predarea atletismului în școală; - Să utilizeze un limbaj de specialitate cu aplicabilitatea în lecția de educație fizică și sport.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele teoretice și metodice generale ale predării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Etapele învățării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Metodica predării exercițiilor de alergări (alergare de semifond, cros)	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Metodica predării exercițiilor de alergări (alergare de viteză, alergare de ștafetă, alergare de garduri)	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Metodica predării exercițiilor de sărituri (săritura în lungime)	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Metodica predării exercițiilor de sărituri (săritura în înălțime)	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Metodica predării exercițiilor de aruncări (aruncarea mingii de oină)	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Metodica predării exercițiilor de aruncări (aruncarea greutății)	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice educației fizice școlare	Prelegere interactivă	2 ore



11.	Proiectarea unităților de învățare pentru nivelul primar	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Proiectarea unităților de învățare pentru nivelul gimnazial	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Metodica pregătirii echipei reprezentative de atletism la nivel primar (50m, 600m) și gimnazial (cros, tetratlon școlar)	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Regulamentul de organizare și desfășurarea a competițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Radu LE. Atletismul în școală, Editura Risoprint, 2022
- Popescu V. Atletism – tehnica și metodica probelor atletice, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2004
- Ursanu G. Metodica predării exercițiilor de atletism, curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2018

Referințe suplimentare:

- .Regulamentul concursurilor de atletism www.fra.ro

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
2.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
3.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
4.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de semifond	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
5.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
6.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
7.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
8.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
9.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de oină	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
10.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării mingii de oină	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
11.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
12.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore
13.	Pregătire pentru poliatloane	Proiecte didactice, discuții tematice	2 ore



14.	Pregătire pentru poliatloane	Proiecte didactice, discuții tematiche	2 ore
Bibliografie: • Radu LE. Atletismul în școală, Editura Risoprint, 2022 • Popescu V. Atletism – tehnica și metodică probelor atletice, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2004 • Ursanu G. Metodică predării exercițiilor de atletism, curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2018 • MEN. Programele școlare în vigoare www.edu.ro			

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

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

10. Evaluare – 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	Realizarea caietului de lucrări practice Susținerea a trei secvențe practico-metodice Susținerea probelor de control (tehnice)	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Prezență la lucrările practice – 100% • Realizarea Caietului de lucrări practice • Nota 5 la examenul teoretic			

Data completării

Titular de curs
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADUTitular de L.P.
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADU

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SNOWBOARD						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	F

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C3. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul sporturilor de iarnă, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	- Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului. - Capacitatea de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Pregătirea echipamentului specific	Aplicații practice	2 ore
2.	Utilizarea primară a echipamentului pe pârtie	Aplicații practice	2 ore
3.	Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	2 ore
4.	Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	2 ore
5.	Inițierea în alunecarea înspre înapoi	Aplicații practice	2 ore
6.	Inițierea în alunecarea înspre înapoi	Aplicații practice	2 ore
7.	Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	2 ore
8.	Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	2 ore
9.	Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	2 ore
10.	Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	2 ore



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

Bibliografie:

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

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

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

10.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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Abilitățile și competențele specifice disciplinei demonstrate de studenți pe parcursul stagiului de practică	Evaluare pe parcurs	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs			

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

-

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			MANAGEMENT APLICAT IN STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE				
2.2 Titularul activităților de curs			Lect.dr. Nichifor Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar			Lect.dr. Nichifor Florin				
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					10
Alte activități					3
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, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală seminar, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

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

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

- Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, București
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
- Nichifor, F., (2014) *Management aplicat în educație fizică și sport*, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

Referințe suplimentare:

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

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

**Bibliografie:**

- Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, București
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
- Nichifor, F., (2014) *Management aplicat în educație fizică și sport*, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

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

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

10.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 domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de seminar
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Lucian Popescu

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar univ.dr. Cristian Mihail Rus						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar univ.dr. Cristian Mihail Rus						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. 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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					8
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.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele Gimnasticii.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților de asigurare și ajutor, în lecția de gimnastică, pentru prevenirea accidentelor.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Fisa disciplinei. Criterii de notare pentru evaluarea referatelor finale.Evoluția Domeniului	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
2.	Scurt istoric. Popoarele antice. Evoluții – Renașterea, creatorii de școli și sisteme.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
3.	Sistemele de gimnastică. Gimnastica în România – Gheorghe Moceanu. Spiru Haret.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
4.	Domeniul gimnasticii. Obiectul și importanța gimnasticii. Caracteristicile și scopurile gimnasticii. Mijloacele și ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
5.	Descrierea exercițiilor în Gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore



6.	Factori cheie ai activității de predare a gimnasticii. Stilul de predare. Proiectul de lecție. Structura. Obiective. Conținut – mijloace.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
7.	Importanța, sistematizarea și mijloacele gimnasticii de bază. Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V1 – V3; V7 – V8 din lecția de educație fizică. Conținuturi, Exerciții de Front și Formații ; Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă generală.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
8.	Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V4; V6 din lecția de educație fizică. Conținuturi.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
9.	Repartizarea mijloacelor gimnasticii în veriga V5. Conținuturi, Gimnastică acrobatică și săriturile cu sprijin în școală.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
10.	Exerciții acrobatice sub formă de piramide.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
11.	Gimnastica în școală. Forme de practicare a gimnasticii în școală. Formarea deprinderilor motrice necesare în gimnastică. Procedee metodice utilizate în gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
12.	Gimnastica sub forma de joc. Metodica organizării jocurilor de mișcare.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
13.	Prevenirea accidentelor în lecție. Asigurarea și ajutorul în lecțiile de gimnastică. Cauzele apariției accidentelor și prevenirea lor.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
14.	Recapitulare.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011
- RUS, C.M - (2014), The Implications of Physical Education and Sport in the Moral Education of High School Students, Revista de Cercetare și Intervenție Socială (RCIS), vol. 45, p. 45-55, IF 2014 – 0,798, <https://www.rcis.ro/en/section1/115-volumul-452014iunie/1575-the-implications-of-physical-education-and-sport-in-the-moral-education-of-high-school-students.html>
- RUS, C. M. (2017). Physical Education and Sports - a Field more Valuable and Actual than Ever. Editorial. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 9(3), 7-9. <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/168/pdf>

Referințe suplimentare:

- RUS, CM 2019 „Ghidul candidatului la titularizare sau definitivat pentru disciplina Educație Fizică si Sport”, Editura Risoprint Cluj Napoca; ISBN 978-973-53-2337-0.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Consolidarea mijloacelor folosite în cadrul lecțiilor practice din anul I semestrul I.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore



2.	Elemente acrobatice și artistice legate în linii acrobatice.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
3.	Elemente acrobatice și artistice legate în linii acrobatice în exerciții integrale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
4.	Sărituri prin îndreptare de pe cap la ladă.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
5.	Elemente statice, poziții: Stând pe omoplați; pe cap; pe mâini; podul.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
6.	Elemente statice, poziții: cumpăna; semisfoara; sfoara.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
7.	Rulări; rostogoliri; rostogoliri înapoi în stând pe mâini; cilindru; Roată laterală.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
8.	Îndreptare de pe ceafă; Răsturnări lente înainte – înapoi; rondă; flic-flac înainte.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
9.	Răsturnări lente înainte-înapoi; rondă; flic-flac înainte.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
10.	Jocuri și ștafete.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
11.	Parcursuri aplicative.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
12.	Exerciții de dezvoltarea a calităților motrice și volitive în diferite variante (lucru frontal; pe ateliere).	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
13.	Verificări finale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
14.	Verificări finale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore

Bibliografie:

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



- FIEDLER P. - *METODICA EDUCAȚIEI FIZICEȘI SPORTIVE* Editura Fundației Chemarea Iași 2003
- TUDUSCIUC I. – *GIMNASTICA ACROBATICĂ* Editura Fundației România de Măine București 2001
- COLER D. – *APARATELE AJUTĂTOARE ȘI INSTALAȚII ÎN GIMNASTICĂ* Editura Stadion București 1971
- POPIȚAN D., *GIMNASTICA, ATLETISMUL ȘI JOCURILE ÎN ȘCOALĂ* București, Ed. Sport-Turism, 1975
- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

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

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

10.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. Participare activă la cursurile teoretice.	Evaluare orală	50%
		Evaluare curentă	20%
10.5 Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice.	Notare curentă	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă la cursuri – două intervenții în două cursuri diferite. • Prezență la cursurile practice – 75%. • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic.			

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Conferențiar univ.dr.
Cristian Mihail Rus

Titular de L.P.
Conferențiar univ.dr.
Cristian Mihail Rus

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: ARTE MARȚIALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar univ.dr. Cristian-Mihail RUS						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar univ.dr. Cristian-Mihail RUS						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	ANATOMIA, ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
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, mijloace audio vizuale.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în lumea artelor marțiale. Origini, evoluții.	Curs interactiv	2 ore
2.	Karate-Do-Calea Mâinilor Goale. Do-Dojo-Dojo Kun.	Curs interactiv	2 ore
3.	Pozițiile în Karate. Arme naturale.	Curs interactiv	2 ore
4.	Kihon, Kata, Kumite.	Curs interactiv	2 ore
5.	Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate. Karate-Do-ul mijloc al Educației Fizice.	Curs interactiv	2 ore
6.	Competițiile în Karate.	Curs interactiv	2 ore
7.	Karate-ul mijloc de auto-apărare.	Curs interactiv	2 ore

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

- Rus, C.M., *Gimnastica în școală*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011.
- Rus, C.M., *Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2014.

Referințe suplimentare:

- <https://frkarate.ro>
- <https://www.wkf.net/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>

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

Bibliografie:

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

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

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

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

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Conferențiar univ.dr.
Cristian Mihail RUS

Titular de L.P.
Conferențiar univ.dr.
Cristian Mihail RUS

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DIDACTICA SPECIALIZĂRII (SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Sava FETESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Sava FETESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului; Teoria și metodică educației fizice și sportului; Gimnastica de bază; Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (handbal, baschet, volei, fotbal); Metodică predării: handbalului, baschetului; fotbalului în școală, Psihologia educației; Pedagogie I; Pedagogie II.
4.2 De competențe	• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. • Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa școlară de educație fizică și sport din învățământul preuniversitar. • Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă. • Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu un număr de locuri corespunzător cu numărul de studenți care au optat pentru modulul psihopedagogic, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu un număr de locuri corespunzător cu numărul de studenți din fiecare grupă de seminar, tablă, laptop, videoproiector.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) . CP3. 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. CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea unui sistem de cunoștințe privind conceptele fundamentale ale domeniului educației fizice și sportive școlare.
7.2 Obiectivele specifice	- Edificarea sistemului de abilități (competențe) de predare a curriculumului național în ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile complexe morfo-funcționale, psihice și opționale ale elevilor. - Formarea competențelor de proiectare a conținutului ariei curriculare educație fizică și sport.

8. Conținut

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

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

- Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fetescu S., *Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar*. Editura Pim, Iași, 2018.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucțional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.N., *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII*, București, 2017.
- M.E.-C.N.P.E.E., *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023 – Învățământ liceal și învățământ profesional*, București, 2022.

[REPERE METODOLOGICE \(rocnec.eu\)](http://rocnec.eu)

Referințe suplimentare:

- Fetescu Sava, *Didactica educației fizice și sportive - Note de curs*, Manuscris în format electronic.

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

Bibliografie:

- Cârstea G., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
- Fetescu S., *Bazele didacticii educației fizice școlare*, Editura Pim, Iași, 2016.
- Fetescu S., *Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar*. Editura Pim, Iași, 2018.
- Fiedler Paul, *Didactica educației fizice și sportive*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Fiedler Paul, *Educație fizică și sport. Design instrucțional*, Editura B.I.T., Iași, 2003.
- M.E.N., *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII*, București, 2017.
- M.E.-C.N.P.E.E., *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023 – Învățământ liceal și învățământ profesional*, București, 2022.

[REPERE METODOLOGICE \(rocnec.eu\)](http://rocnec.eu)

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieții muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.



- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce lecțiile de educație fizică.

10.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	• Participare activă la problematica dezbătută la fiecare curs. • Evaluare finală prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și seminariile derulate pe durata întregului semestru.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	• Prezența în proporție de 100% la activitățile de seminar programate. • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative. • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările pe parcurs din timpul activităților de seminar, cerință ce constituie condiție de intrare în examenul final.	Expunere interactivă, conversație, studiul modelelor, seminarizare, atelier, lucrări în grup, lucrări de control.	20%
	Evaluarea pe parcurs constă în aprecierea activismului la seminarii și a nivelului de înțelegere și însușire a cunoștințelor predate la curs. Capacitatea de realizare a unor noi corelații la situații date.	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Prezență de cel puțin 50% la activitățile de curs. • Participare regulamentară în proporție de 100% la activitățile de seminar. • Înțelegerea conținuturilor și utilizarea cunoștințelor în corelații noi, creativitate, atractivitate, nivel optim de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul studentului.			

Data completării
18.09.2022

Titular de curs
Lect. univ. dr. Fetescu Sava

Titular de seminar
Lect. univ. dr. Fetescu Sava

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. Popescu Lucian



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. HONCERIU CEZAR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.dr. HONCERIU CEZAR						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs, videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; - Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; - Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
- Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
- Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

Referințe suplimentare:

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Hăulică, I.D. (2009). Fiziologie umană. Editura medicală, București.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași
- Enescu, B.D. (2020). Fiziologie umană. Editura Universitaria, Craiova.
- Moacă, G.M. (2014). Fiziologie generală. Editura Bibliotheca, Târgoviște.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
2.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive	Referate și discuții tematiche.	2 ore
3.	Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială	Referate și discuții tematiche.	2 ore



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

Bibliografie:

- Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
- Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași
- Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

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

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

**10. Evaluare – 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	80%
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 5 la examen			

Data completării

Titular de curs
Conf.dr. Honceriu CezarTitular de seminar
Conf.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness/aerobic cu dotări specifice sau teren amenajat în aer liber

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea unui design teoretico-aplicativ privind terminologia gimnasticii aerobice, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice formelor de practicare
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de aerobice, musculare, de educare a mobilității și de relaxare; - Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea creativă a exercițiilor de gimnastică aerobică adaptate pe categorii de vârstă; - Realizarea programelor de gimnastică aerobică desfășurate în procesul de educație fizică și/sau ora de activități sportive la decizia școlii;

8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore



7.	Step aerobic: pași și legări de bază	Învățare pas-cu-pas	2 ore
8.	Step aerobic: legări și combinații (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
10.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel de bază)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (legări, combinații, miniprograme)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
13.	Conceperea unor programe simple de grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
14.	Conceperea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în în grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad complex de dificultate	2 ore

Bibliografie:

- Constantin I.C. (2012). Fitness.Ghid pentru începători. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Moraru, C. (2012). Gimnastica aerobică. Noțiuni de bază și programe de întreținere. Iași: Editura Junimea
- Popescu, A. (2012). Sportul aerobic în școală. București: Editura Elisavros

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			
10.5 Lucrări practice	Conceperea unui program de gimnastică aerobică folosind una dintre formele specifice la alegere.	Verificare practică (conducerea unui program de gimnastică aerobică)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• obținerea notei minime de promovare (nota 5) • 75% prezență la lucrările practice desfășurate			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Profesor Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire lucrări practice, teme, portofolii					8
Tutoriat					9
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	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 minim 60 locuri dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică). CP2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
2.	Clasificarea procedeele tehnice din judo	Prelegerea	2 ore
3.	Prezentarea procedeele tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	4 ore
4.	Prezentarea procedeele tehnice din lupta la sol	Prelegerea	2 ore
5.	Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	2 ore
6.	Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	2 ore
Bibliografie: - Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016 - Chirazi, M., <i>Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener</i>, Editura Pim, Iași, 2006. - Hantău, I., <i>Judo, curs opțional</i> – I.N.E.F.S. București, 1989. - Hazincop, A., <i>Judo - Îndrumar metodic – curs de bază</i>, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993. - Ștefănuț, S., <i>Antrenamentul sportiv în judo</i>, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	4 ore
2.	Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	4 ore



3.	Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedeului De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4.	Consolidarea procedeului De Ashi Barai, însușirea procedeelor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstrația	2 ore
5.	Însușirea procedeelor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	4 ore
6.	Însușirea procedeelor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstrația	4 ore
7.	Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstrația	2 ore
8.	Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor strangulărilor	Demonstrația	2 ore
9.	Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica luxarilor	Demonstrația	2 ore
10.	Însușirea procedeelor Uchi Matta, Harai Ghoshi și variante ale acestora	Demonstrația	2 ore

Bibliografie:

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

Referințe suplimentare:

- Chirazi, M., *Judo –îndrumar de lucrări practice*, Editura Univerității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
- Chirazi, M., *Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener*, Editura Pim, Iași, 2006.

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

- Participare la organizarea concursurilor de judo pe plan local

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	Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din Judo	Notare finală	20%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea căderilor și a cinci tehnici din judo (cu partener)	Notare curentă	80%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5).			

Data completării
20.09.2022Titular de curs
Prof. univ. dr. Chirazi MarinTitular lucrări practice
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții – 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**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Stăpânirea metodicii învățării tehnicii și tacticii jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	• Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de tehnică și tactică • Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, și organizatorice • Cunoașterea regulamentelor competițiilor de baschet și a organizării lor. • Însușirea terminologiei specifice jocului de baschet.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Moanță, D.A. (2005) "Baschet metodică", Ed. Alpha, București;
- Negulescu, C. (2000) „Bazele generale ale metodicii predării”, Ed. Fundației România Măine, București;
- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu.;
- Tătaru Costel, Baschet : bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 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.	Aruncarea la coș din semicârlig și a complexelor specifice jucătorului pivot.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Deposdarea adversarului de minge.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Pasele speciale.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Atacul în semicerc – apărare om la om.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Atacul în semicerc – apărare om la om.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Circuit pentru pregătirea fizică și tehnică.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Contraatacul cu prima pasă în lateral.	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Așezarea jucătorilor la momente fixe.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Angajarea între doi jucători și aruncarea liberă.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Blocajul la jucătorul fără minge și ieșirea din blocaj.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Marcajul diferențiat.	Explicație, demonstrație	2 ore



12.	Blocajul la jucătorul aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	Încrucișarea simplă.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Incrucișarea dublă.	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 „Fundăției Universitare Dunărea de Jos”(2013), , Editura Fundăției 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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă.	50%
10.5 Lucrări practice	Probe și norme de control: • Realizarea unui proiect didactic • 12 aruncări libere cu realizare a min. 4 aruncări reușite(2 serii a 3-2-1 cu alergare ușoară) • Complex tehnico – tactic cu desfășurare pe ½ teren; • joc 3x3, 5x5.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Prezență la cursurile practice – 100% • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic.			

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. Lucian Popescu

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect.univ.dr. Florin-Petruț TROFIN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					7
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, videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Dobândirea de cunoștințe asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal. - Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: - Să cunoască principalele metode de predare ale jocului de fotbal. - Să analizeze tehnica și tactica de joc a unei echipe de fotbal. - Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice. - Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. - Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a reprezentativei școlare de fotbal.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.
- Stoica, D., Barbu, D. (2016). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal modern. Editura Universitaria, Craiova.

Referințe suplimentare:

- Grigore, G. (2014). Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal. Editura Universitară, București.
- Grigore, G. (2012). Fotbal în sală. Tehnica jocului. Editura Universitară, București.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente de tehnică specifică pe posturi	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore
4.	Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în atac	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice	2 ore



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

Bibliografie:

- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.



- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Honceriu, C. (2022). Metodica predării fotbalului în școală.
- M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

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

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

10.Evaluare – 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%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 6 la evaluarea practică.			

Data completării

Titular de curs
Conf.univ.dr. Cezar Honceriu

Titular de L.P.
Lect.univ.dr. Florin-Petruț Trofin

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			ŞAH				
2.2 Titularul activităţilor de curs			Asist. univ. drd. Vlad – Ionuţ STEGARIU				
2.3 Titularul activităţilor de seminar			Asist. univ. drd. Vlad – Ionuţ STEGARIU				
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală, table cu piese de joc, ceas de joc.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoșterea deschiderilor specifice pieselor albe și negre; - Utilizarea cu succes a jocului de mijloc; - Însușirea strategiilor pentru finalurile de joc.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul jocului de șah, tabla și piesele de șah.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Noțiuni de bază în jocul de șah.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Principii în deschidere și mutări speciale.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Procedee tactice de bază	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Principii de bază în final.	Prelegere interactivă	4 ore

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

- Culapov, M. (2012) *Manual de șah pentru începători*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- Dumitrescu, R. (2012) *Jocul de șah – fundamente teoretice*, Ed. Universității București, București;
- Noir, M., Mihăescu-Cîrsteanu, S. (2008) *Inițiere în șah*, Ed. Teora, București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) *Șahul pentru începători*. Curs teoretic pentru uzul studenților;
- Stoicescu, H. (2005) *Lecții de tactică șahistă*, Ed. Homex, Ploiești.

Referințe suplimentare:

- Culapov, M. (2014) *Carte de șah pentru începători*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- Reicher, E. (1998) *Fantastica istorie a jocului de șah*, Ed. Tritonic, București;
- www.frsah.ro

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Mutarea figurilor pe tabla de șah conform regulilor specifice.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Valoarea și forța de acțiune a pieselor în funcție de plasamentul lor.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Observarea oportunității capturării figurilor în timpul partidei.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Identificarea matului ca modalitate de finalizare a unei partide de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Principii în deschideri și mutări speciale, etapele dezvoltării figurilor.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Aplicarea unor procedee tactice simple care se regăsesc în jocul de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Procedee tactice abordate în timpul jocului de mijloc.	Explicație, demonstrație	4 ore
8.	Descrierea criteriilor strategice de evaluare a pozițiilor.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Determinarea soluțiilor adecvate pentru poziții date.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Identificarea consecințelor unor acțiuni, fenomene, strategii de rezolvare a unor situații problematice.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Diferite cazuri de egalitate.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Principii de bază în final.	Explicație, demonstrație	4 ore

Bibliografie:

- Diaconu, C.S. (2004) *Studiu asupra deschiderii și trecerea către jocul de mijloc*, Ed. Accent Print, Suceava;
- Dumitrescu, R. (2012) *Jocul de șah – fundamente teoretice*, Ed. Universității București, București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) *Șahul pentru începători*. Curs teoretic pentru uzul studenților;
- Stoicescu, H. (2005) *Lecții de tactică șahistă*, Ed. Homex, Ploiești.

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

- Disciplina răspunde, prin conținut, cerințelor societății contemporane, dezvoltând gândirea creativă și abilitățile de rezolvare ale problemelor. Se oferă oportunități practice pentru luarea de decizii rapide și corecte sub presiunea timpului, demonstrând importanța unei planificări flexibile și acceptării consecințelor propriilor decizii.

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	Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea unei deschideri, realizarea profilului unui campion mondial.	Evaluare sub formă de referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru verificarea practică; • Nota 5 pentru verificarea teoretică.			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Asist. univ. drd. Vlad-Ionuț STEGARIU

Asist. univ. drd. Vlad-Ionuț STEGARIU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT				
2.2 Titularul activităților de curs				Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice				Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA				
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB	

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodică educației fizice și sportului; Istoria educației fizice și sportului.
4.2 De competențe	- Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. - Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedurilor sportive de înot (încălzirea organismului). - Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului. - Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 20 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu 90 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Bazin de înot (dimensiuni minime 10/20 m, adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). CP3. 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. CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copiii sau cu persoane de diferite vârste.
7.2 Obiectivele specifice	Prin studierea conținutului teoretic și practic al cursului de înot se urmărește ca studenții să fie capabili: - să conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului; - să poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă; - să demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate; - facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală; - să descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot; - să stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie; - să conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului; - să posede capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura; - să poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore



2.	Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5.	Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe piept</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
8.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe spate</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
9.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>bras</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
10.	Tehnica procedeelor sportive de înot – procedeul <i>fluture</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
11.	Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
12.	Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
13.	Organizarea unui centru de învățare a înotului	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
14.	Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Petrea, R.G. (2022), *Teoria și practica în sporturi de apă: ÎNOT*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
- Petrea, R.G., (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Fetescu, S., (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
- Olaru, M., (1982), *Înot*, Editura Sport-Turism, București.

Referințe suplimentare:

- Jivan, I., (1990), *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București.
- Gerhardt, L., (1974), *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1-3.	Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot craul pe piept și spate: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă	Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol	6 ore
4-8.	Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante	10 ore
9.	Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10-11.	Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelor craul pe piept și pe spate	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
12-13.	Inițierea în tehnica procedeului sportiv de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă,	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități	4 ore



	tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeul de înot bras	pe grupuri, învățarea prin cooperare	
14.	Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate (facultativ bras)	Demonstrația, exercițiul cu diverse variante	2 ore

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022), *Teoria și practica în sporturi de apă: ÎNOT*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
- Petrea, R.G., (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Fetescu, S., (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
- Olaru, M., (1982), *Înot*, Editura Sport-Turism, București.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
Constă în: evaluare pe parcurs din cunoștințele teoretice prezentate la curs și evoluția în însușirea tehnicii procedeelor sportive de înot la activitățile practice + evaluare finală prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic cât și cele transmise la activitățile practice.			
10.4 Curs	• 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută. • Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice.	Evaluare scrisă (sinteză + grilă)	60%
10.5 Lucrări practice	Cerințe generale: • Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate. • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative. • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.	Testarea practică, simularea și demonstrarea	40%
10.6 Standard minim de performanță			



- 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice;
- Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute;
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate;
- Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică;
- Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare;
- Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate;
- Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină..

Data completării
19/09/2022

Titular de curs
Petrea Renato Gabriel

Titular de lucrări practice
Petrea Renato Gabriel

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.3 Titularul activităților de L.P.	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs, laptop, videoproiector, conexiune internet.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport (teren), 20 mingi volei, fileu, jaloane, coșuri de mingi.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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) CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice
7.2 Obiectivele specifice	• Ridicarea nivelului tehnico-tactic • Însușirea regulamentului de joc și a terminologiei specifice • Însușirea metodicii învățării jocului de volei.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Considerații generale privind jocul de volei. Istoricul jocului	prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în atac	prelegere interactivă	2 ore
3.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în apărare	prelegere interactivă	2 ore
4.	Tehnica și metodologia acțiunilor colective în atac	prelegere interactivă	2 ore
5.	Tehnica și metodologia acțiunilor colective în apărare	prelegere interactivă	2 ore
6.	Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
7.	Modele operaționale la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
8.	Planificarea instruirii la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore



9.	Particularitățile organizării de competiții și elemente de întrecere în lecția de educație fizică cu sarcini din volei	prelegere interactivă	2 ore
10.	Tactica jocului de volei	prelegere interactivă	2 ore
11.	Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul liceal. Planificarea instruirii la ciclul liceal	prelegere interactivă	2 ore
12.	Voleiul la echipa reprezentativă școlară	prelegere interactivă	2 ore
13.	Sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 retras	prelegere interactivă	2 ore
14.	Planificarea instruirii la echipa reprezentativă	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010
- Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009
- Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Școala mingii. Metodica predării jocurilor de mișcare.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica predării serviciului de jos din față. Metodica predării pasei de sus cu două mâini.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Metodica predării organizării celor trei lovituri. Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 avansat.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Metodica predării preluării de sus cu două mâini. Metodica predării jocului 2x2 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Metodica predării preluării de jos cu două mâini. Metodica predării jocului 3x3 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Organizarea de competiții. Sistem turneu, sistem eliminatoriu, sistem combinat. Prelucrarea practică a noțiunilor de regulament.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Metodica predării serviciului de sus din față. Metodica predării jocului 4x4 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Metodica predării loviturii de atac. Metodica predării blocajului individual.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Metodica predării blocajului individual cu jucătorul din zona 3 peste tot. Metodica predării blocajului individual. la corespondent.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Metodica predării jocului bilateral 6x6. Metodica predării combinațiilor simple.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore



11.	Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 retras. Metodica predării blocajului colectiv.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Metodica predării jocului de volei în lecția de educație fizică. Lecția cu o temă. Lecția cu două teme.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Metodica predării jocului de volei în lecția de ansamblu sportiv.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare (ciclu gimnazial). Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare.(ciclu liceal).	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010
- Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009
- Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balais, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997
- Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.

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

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

10. Evaluare – 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 orală	50
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea materialelor de proiectare didactică folosind terminologia specifică domeniului de predare	Evaluare practică	50
10.6 Standard minim de performanță			
• Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Lucrări practice: 75%. • Punctajul final calculat (media aritmetică), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
20.09.2022Titular de curs
Conf. Știrbu Ilie-CătălinTitular de L.P.
Conf. Știrbu Ilie-Cătălin

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 85 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**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP3. 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 CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Achiziționarea și înțelegerea bazei teoretico-metodice specifice jocului de handbal, formarea abilităților de aplicare practică în școală a acestor cunoștințe și dobândirea unor deprinderi de evaluare a execuțiilor procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: - să utilizeze noțiunile fundamentale ale jocului sportiv handbal; - să cunoască elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal; - să utilizeze abilitățile practice și metodice de specialitate, referitoare la predarea handbalului în școală (ciclul primar, gimnazial și liceal, echipă reprezentativă); - să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica predării handbalului în școală</i> (bibliografie, condiții de evaluare). - Curs introductiv: - Noțiuni generale de regulament - Caracteristici și tendințe de evoluție ale jocului de handbal modern - Sistemul competițional actual în România, la diferite nivele de vârstă.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	- Bazele generale ale teoriei și metodicii handbalului; obiectul acestei discipline. - Aria practicării handbalului și valoarea lui educativă. - Locul handbalului în sistemul românesc de educație fizică.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Jocuri dinamice și ștafete pentru învățarea jocului de handbal la copii.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Metodica învățării tehnicii atacantului: sistematizarea tehnicii atacantului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de atac.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexandru E., Acsinte A. (2000). *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Bacău: Editura Media
- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Popovici, I.M. (2021). *Metodica predării handbalului în școală*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Iași: Editura PIM
- Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). *Handbal. Inițiere-Consolidare*, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință

Referințe suplimentare:

- www.frh.ro
- www.ehf.com
- www.ihf.com
- www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanes-lungul-drum-catre-legenda

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru. • Consolidarea prinderii și pasării mingii (efectuate în doi și trei jucători, din deplasare și în condiții de adversitate). • Consolidarea aruncărilor la poartă: din alergare,	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



	cu pas adăugat și cu pas încrucișat.		
2.	- Consolidarea driblingului multiplu (cu apărători semiactivi și activi). - Învățarea aruncării la poartă din săritură. - Repetarea sistemului de atac cu un pivot.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	- Repetarea aruncării la poartă din săritură. - Învățarea marcajului și a demarcajului. - Joc bilateral cu temă: este penalizată efectuarea driblingului, indiferent de situația de joc.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	- Consolidarea poziției fundamentale și a deplasării în teren a apărătorului. - Repetarea contraatacului direct cu un vârf (realizat prin pasă scurtă și finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la semicercul de 6m). - Repetarea sistemului de apărare cu șase jucători în linie (6:0).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	- Repetarea tehnicii și tacticii portarului. - Învățarea paselor în trei cu schimb de locuri. - Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă lungă (finalizat prin aruncare la poartă din săritură).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
6.	- Învățarea încrucișării simple între doi jucători. - Repetarea contraatacului direct cu pasă lungă, finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la 6m.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	- Învățarea fazei a II-a a atacului. - Învățarea depășirii. - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	- Repetarea încrucișării simple între doi jucători și a aruncării la poartă din săritură de la 9m. - Învățarea contraatacului cu intermediar.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	- Repetarea marcajului și a demarcajului. - Repetarea depășirii. - Repetarea contraatacului cu intermediar, finalizat prin aruncare la poartă din săritură de la 6m.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	- Repetarea fazei a II-a a atacului (2:2, 3:3). - Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot și extreme. - Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate pe contraatac sau pe faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	- Consolidarea poziției fundamentale de apărare. - Repetarea încrucișării simple între doi jucători, finalizare prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m. - Joc bilateral cu temă: după gol, mingea se repune din spațiul de poartă.	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	Consolidarea încrucișării simple între doi jucători, aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m (se va efectua și cu angajarea jucătorului care execută încrucișarea).	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



	Consolidarea contraatacului direct cu un vârf și a contraatacului cu intermediar, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m.		
13.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: tehnic: - demonstrarea contraatacului direct cu un vârf (de pe ambele extreme) și a contraatacului indirect, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m.	evaluarea, conversația	2 ore
14.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: ❖ tehnic: demonstrarea încrucișării simple între doi jucători, finalizată prin aruncare la poartă din săritură de la 9m. ❖ performanță: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în cele două semestre.	evaluarea, conversația	2 ore

Bibliografie:

- Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). *Handbal – inițiere*, Editura Universității din Oradea
- Popovici, I.M. (2021). *Metodica predării handbalului în școală*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). Handbal, în *Pentru profesorul de educație fizică*, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „A.I.Cuza
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Iași: Editura PIM

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, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru 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 (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Metodica predării handbalului în școală</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control (tehnic și performanță); - susținerea unei lecții practico-metodice cu grupa de studenți (temă impusă); - participare activă la toate cursurile practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la cursul practic. - Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului de la evaluarea scrisă cu evaluarea practică, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			



Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

22.09.2022

Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica

Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SOCIOLOGIA ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					3
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	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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)
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Sportul ca strategie de socializare a individului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Migrația în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Sportul și stratificarea socială	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Violența și sportul ca fenomene sociale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

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

- Gavriluță, C.; Gavriluță, N. – *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații*, Ed. Polirom, 2010.
- Ionescu, S. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Timișoara, 2009.
- Maxim, S.T., Dascalu, D.I., Popoveniuc, B., Ionescu, E. – *Violența în sport*, Ed. Universității, Suceava, 2006.
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008.
- Ștefan, I. – *Introducere în sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2006
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs*, ed. Universității "A.I.Cuza" din Iași, 2022

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8.	Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9.	Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore



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

Bibliografie:

- MTS, INCS – *Medicamente, sport și politică*, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Andrews, P. – *Jurnalismul sportiv. O introducere*, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- Dumitriu, D.L. – *Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes*, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – *Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață*, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – *CIO ca miză politică în relațiile internaționale*, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs*, ed. Universității "A.I.I.Cuza" din Iași, 2022

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

- Tematica acestui curs este una de interes interdisciplinar. Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate, fiind prezentate atât din perspectivă teoretică, cât și din perspectivă practică (sunt aduse în atenție cercetări aplicative), cu particularizare la diferite contexte locale / regionale / naționale / continentale / internaționale.

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	- Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50% - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului)	30% 20%



	(referat) - Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	- evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	
10.6 Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 80% la seminar, minimum 50% la curs • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală) • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru) • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Conferențiar univ. dr. OANA RUSU**Conferențiar univ. dr. OANA RUSU**

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de L.P.	Asist. Univ. Dr. Anca-Raluca TANASĂ						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului, Gimnastica de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Anatomie funcțională, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Kinesiologie.
4.2 De competențe	• Să stăpânească limbajul de specialitate și să-l folosească atât în comunicarea scrisă cât și în cea vorbită. • Să aibă capacitatea de a observa activitățile specifice desfășurate în cadrul lecțiilor de Educație fizică, conduse de profesorul de educație fizică și de a sesiza elementele particulare privind conținutul dar și modul de conducere al acestora. • Să poată întocmi fișe de observație pentru activitățile observate. • Să fie capabil să organizeze și să conducă diferite alte tipuri de activități sportive desfășurate de elevi în cadrul școlii, în afara lecției de ed. fizică. • Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în cadrul activităților în care este implicat..

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială existente în școlile vizate pentru efectuarea Stagului de practică, adecvate desfășurării activităților specifice disciplinei Educație fizică și sport în învățământul preuniversitar (primar și gimnazial), în cadrul lecției de educație fizică și a altor forme de organizare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). CP3. 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. CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea capacității de a observa și a desprinde elementele specifice de conținut, de organizare și de conducere, aparținând lecțiilor de educație fizică desfășurate cu clasele din ciclul primar și gimnazial. Aplicarea în cadrul real al școlii a cunoștințelor și abilităților formate în anul I de facultate, prin implicarea în organizarea și conducerea unor momente aparținând lecției de educație fizică și a altor forme de practicare a exercițiului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	Competențe cognitive (cunoștințe) - Învățarea strategiilor de predare a conținuturilor specifice Educației fizice. - Formarea abilităților de a transmite informații, prin implicare directă, aparținând unor momente ale lecției de educație fizică și altor forme de practicare a mișcării. Competențe funcționale (deprinderi) sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată). - Dezvoltarea capacității studentului practicant de a pune în practică în mod <u>autonom</u> și secvențial, cunoștințele dobândite în anul I de studiu, în situații particularizate. Competențe personale - Capacitatea de a gestiona unele momente din lecția de educație fizică și sport, de a organiza și conduce campionatul școlii etc. Competențe generale - Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea, în situații concrete, a celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-

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

- -

Referințe suplimentare:

- -

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: • Tematica activităților în cadrul Stagiului de practică este condiționată de conținutul proiectării didactice pentru disciplina Educație fizică și sport realizate și practicate în școală, cât și de planificarea în cadrul unității de învățământ și a altor forme de practicare a exercițiului fizic. • Activitățile programate în cadrul Stagiului de practică din semestrul III se realizează la clasele din ciclul primar și gimnazial. • Se vor desfășura activități observative în cadrul lecțiilor de educație fizică, se vor completa fișe de observație, se vor analiza și discuta diferite momente din lecție, se va concepe și conduce veriga a III-a a lecției de educație fizică (opțional), studenții se vor implica direct în organizarea campionatului școlii la diferite discipline sportive, vor arbitra etc.			
1.	Prezentarea aspectelor generale privind specificul, modul și tipurile de activități ce se vor desfășura în cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”. Evidențierea particularităților lecțiilor de educație fizică desfășurate cu elevii din ciclul primar și gimnazial. Formularea cerințelor de îndeplinit.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Prezentarea școlii în care se vor desfășura activitățile din cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”: cunoașterea colectivului de cadre didactice din cadrul catedrei de „Educație fizică”, vizitarea bazei sportive, discuții cu profesorii privind baza materială, orarul activităților și alte aspecte specifice disciplinei „Educația fizică” din școala vizată. Asistență la o lecție de ed. fizică.	Discuții interactive	2 ore
3-5	Asistență la lecțiile de educație fizică și întocmirea fișelor de observație. Discuții și formularea de opinii personale legate de conținutul lecției și modul de organizare pentru parcurgerea verigilor lecției	Observarea lecțiilor și discuții tematice	6 ore
6-8	Asistență la lecțiile de educație fizică și întocmirea fișelor de observație. Discuții și formularea de opinii personale legate de conținutul lecției și modul de organizare pentru parcurgerea verigilor lecției. Sesizarea particularităților momentelor lecției.	Observarea lecțiilor și discuții tematice	6 ore
9-13	Asistență la lecțiile de educație fizică și întocmirea fișelor de observație. Discuții și formularea de opinii personale. Conducerea verigii a III-a a lecției de educație fizică (opțional) și implicarea în organizarea campionatului școlii cât și arbitrarea unor meciuri programate. Indicații privind întocmirea portofoliului.	Observarea lecțiilor și discuții tematice Metoda exercițiului	10 ore
14.	Bilanțul activităților desfășurate, evidențierea aspectelor pozitive și negative constatate, evaluarea portofoliului întocmit de studenți în urma desfășurării activităților programate la disciplina „Stagiu de practică în unități de învățământ”.	Prelegere interactivă Discuții tematice	2 ore
Bibliografie: • Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. • Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>, Editura B.I.T., Iași, 2003. • Fiedler Paul, <i>Dezvoltare fizică generală - Îndrumar metodic</i>, Editura B.I.T., Iași, 2003. • Regulamentele de organizare și desfășurare a competițiilor școlare la diferite ramuri sportive. • https://isj.vs.edu.ro/download/Educatie_fizica/2014-2015/pentru%20site%20isj/Regulament%20ONSS.pdf • https://www.isjgorj.ro/calendar-competitional-an-scolar-2017-2018/			

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

- Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu cunoștințe privind metodologia desfășurării lecției de educație fizică, evidențiază specificul organizării materiale și a colectivelor de elevi pentru exersarea activităților programate.
- Cunoașterea particularităților managementului competițiilor sportive școlare și ale altor tipuri de activități sportive extracurriculare.
- Abilitarea studenților cu capacitatea de a observa, desprinde, reține și consemna elementele esențiale și particulare ce se petrec în desfășurarea activităților programate în lecțiile de educație fizică și alte forme de organizare a practicării exercițiului fizic.

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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Evaluarea sumativă a prestațiilor studenților se va face sub forma unor discuții interactive, evaluare practică , și evaluarea portofoliului întocmit în urma parcurgerii Stagiului de practică în unități de învățământ. • Prezența la activități și activismul/ implicarea studenților (evaluare pe parcurs): 50% • Conducerea unor momente din lecție sau activități în cadrul competițiilor sportive școlare: 20% • Portofoliul final și valoarea acestuia: 30%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică observativă; capacitatea de întocmire corectă a fișelor de observație, abilitățile practice în managementul competițiilor sportive școlare, ținuta și comportamentul practicantului.			

Data completării
18.09.2022Titular de curs
-Titular de L.P.
Asist. Univ. Dr. **Anca-Raluca TANASĂ**

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. Popescu Lucian