



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE CATEGORII DE VÂRSTĂ						
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	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					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					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 dotată cu laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală pentru lucrări practice/teren, mingi, jaloane, bănci, cercuri, corzi, bastoane, etc.

**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) 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	Dobândirea de cunoștințe necesare planificării, organizării și desfășurării activităților motrice pe categorii de vârstă (grupe de vârstă).
7.2 Obiectivele specifice	- Să cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării; - Să dobândească cunoștințe necesare organizării de programe care să conțină activități motrice destinate diferitelor categorii de persoane (de vârstă, de gen, etc.)

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Activitatea motrică – delimitări conceptuale	Prelegere, problematizare	2 ore
2.	Activități motrice de timp liber	Prelegere, problematizare	2 ore
3.	Sportul pentru toți și activitatea fizică independentă	Prelegere, problematizare	2 ore
4.	Aspecte privind organizarea activităților motrice: organizarea de activități motrice și managementul activităților motrice	Prelegere, problematizare	2 ore
5.	Activitatea motrică, condiția fizică și calitatea vieții la toate vârstele	Prelegere, problematizare	2 ore
6.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 0-6 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore
7.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 7-10 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore
8.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 11-14 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore
9.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 15-18 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore
10.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 19-25 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore



11.	Particularități ale activităților motrice la vârsta de 26-65 ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore
12.	Particularități ale activităților motrice la vârsta peste 65 de ani. Aspecte ale motricității la această categorie de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore
13.	Particularități ale activităților motrice în funcție de starea de sănătate (situația medicală)	Prelegere, problematizare	2 ore
14.	Particularități ale activităților motrice la persoane cu dizabilități	Prelegere, problematizare	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Radu LE., Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități. Editura Transilvania Brașov, 2018
- Radu LE, Făgăraș PS. Physical activity level in children aged between 10 and 14, MEDIMOND Moruzi Editore International Proceedings, 2015.
- Radu LE, Făgăraș PS, Vanvu GI, Physical Activity Index of Female University Students, Procedia-Social and Educational Science. Proceedings of 6th World Conference on Educational Sciences, 2014

Referințe suplimentare:

- Radu LE, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, Sportul de la concepte fundamentale la dimensiuni inovative în societatea cunoașterii, Volumul conferinței, Iași, 2016

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Activități motrice pe categorii de vârstă (0-3 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
2.	Activități motrice pe categorii de vârstă (3-6 ani, preșcolari)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
3.	Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10/11 ani, ciclul primar)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
4.	Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10/11 ani, ciclul primar)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
5.	Activități motrice pe categorii de vârstă (11-14 ani, ciclul gimnazial)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
6.	Activități motrice pe categorii de vârstă (11-14 ani, ciclul gimnazial)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
7.	Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani, ciclul liceal)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
8.	Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani, ciclul liceal)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
9.	Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani, învățământ superior)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
10.	Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani, învățământ superior)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
11.	Activități motrice pe categorii de vârstă (26-65 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea Explicația,	2 ore



		demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	
12.	Activități motrice pe categorii de vârstă (26-65 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
13.	Activități motrice pe categorii de vârstă (+65 ani, categoria masters)	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore
14.	Activități motrice la persoane cu dizabilități și în situații medicale speciale.	Explicația, demonstrația, exersarea, modelarea, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- Radu LE., Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități. Editura Transilvania Brașov, 2018
- Popovici IM., Radu LE., Jocuri dinamice și ștafete aplicative. Ghid pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2021

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

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

10. Evaluare – 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 patru secvențe practico-metodice pe categorii de vârstă	Evaluare pe parcurs	25% 25%
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 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: RUGBY						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5. curs	12	3.6. lucrări practice	24
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					8
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					6
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					39
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, jaloane, vestonase

**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
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din jocul de Rugby; cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea și însușirea deprinderilor tehnice de bază din jocul de Rugby. • Educarea calităților motrice de bază prin mijloace specifice jocului de Rugby. • Însușirea valențelor educative ale jocului de Rugby.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în jocul de rugby	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Noțiuni de regulament și arbitraj	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - apărarea	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - atacul	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - sistemele de joc;	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - sistemele de joc;	prelegerea interactivă	1 oră
7.	Deprinderea mijloacelor de pregătire fizică specifica	prelegerea interactivă	1 oră

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

- Badea D., *Rugby – strategia formativă a jucătorului*, FEST, București, 2003
- Badea D., *Rugby - fundamente teoretice și metodice*, Editura Universitară, București, 2012
- Constantin- Mao V., *Rugby – specializarea posturilor*, FEST, București, 2002
- Rus C. M. - *Pentru profesorul de educație fizică și sport - mijloace utilizate în școală*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2010

Referințe suplimentare:

- Ben Clarke – “Rugby skills – a complete step-by-step guide” 1995, Pub. Hamlyn, London, 1995;
- Derek Robinson – „Rugby: A Player's Guide to the Laws” Pub. Collins Willow, London, 2005;
- Jane Liddiard - „Tag Rugby: Everything You Need to Know to Play and Coach” Pub. A&C Black, Leicester, 2006;
- Martin Johnson, Howard Johnson – „Rugby Union Manual: The Official Guide to Playing the Game” Pub. Haynes, London 2008;
- Rodney Butt – “Rugby Coaching the New Zealand Way” Pub. Icen Books, Auckland, 2001.

8.2	Lucrari practice	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în jocul de rugby	aplicații practice	2 ore
2.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
3.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
4.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
5.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
6.	Mijloace de acționare privind tehnica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
7.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - atacul	aplicații practice	2 ore
8.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - sistemele de joc;	aplicații practice	2 ore
9.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
10.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	2 ore
11.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de Rugby - apărarea	aplicații practice	1 oră
12.	Deprinderea mijloacelor de pregătire fizică specifică;	aplicații practice	1 oră
13.	Deprinderea mijloacelor de pregătire fizică specifică;	aplicații practice	2 ore

Bibliografie:

- Badea D., *Rugby – strategia formativă a jucătorului*, FEST, București, 2003
- Badea D., *Rugby - fundamente teoretice și metodice*, Editura Universitară, București, 2012
- Constantin- Mao V., *Rugby – specializarea posturilor*, FEST, București, 2002
- Rus C. M. - *Pentru profesorul de educație fizică și sport - mijloace utilizate în școală*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2010

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Participarea activă la lucrările practice	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

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	ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER: FOTBAL-TENIS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. lucrări practice	24
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					4
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					39
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, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

**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	Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	Capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, analiza video	2 ore
2.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, analiza video	2 ore
3.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, analiza video	2 ore
4.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, analiza video	2 ore
5.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, analiza video	2 ore
6.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	Explicația, analiza video	2 ore

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

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Seleția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Nichifor, F., (2014) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță*, Ed. Universitatii „Al.I.Cuza”, Iasi
- Academia Franceză de fotbal (2009) *Ghidul Internațional de Fotbal*

Referințe suplimentare:

- Serbanoni S. (2002) *Capacitățile coordonative în sportul de performanță*, Ed. Print, București;
- Federația Română de Fotbal-Tenis, (2016) *buletin informativ*, nr.2/septembrie 2016

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
2.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
3.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
4.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
5.	Seleția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
6.	Seleția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
7.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
8.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
9.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
10.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
11.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
12.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore

Bibliografie:

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Seleția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Nichifor, F., (2014) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță*, Ed. Universitatii „Al.I.Cuza”, Iasi

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

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

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de forbal-tenis	Evaluare scrisă	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
• Obținerea minimum a notei 5 la proba de control • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular L.P.
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	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE. BADMINTON						
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	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					3
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	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 cu dotari minime, fileu, rachete, fluturaș etc.

**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	Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării Badmintonului în cadrul educației fizice și sportului școlar, a sportului de performanță și mare performanță.
7.2 Obiectivele specifice	- Înșușirea metodicii de antrenament specifica etapelor de inițiere, consolidare și perfecționare tehnico-tactica la nivelul grupelor de lucru - Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de Badminton. - Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice. - Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate. - Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice diferitelor grupe de vârstă existente în școală.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scurt istoric al jocului de Badminton. Evoluții. Particularități.	Curs interactiv	2 ore
2.	Noțiuni de generale de regulament. Materiale necesare desfășurării activităților educative ce utilizează Jocul de Badminton.	Curs interactiv	2 ore
3.	Jocul de Badminton ca mijloc al Educației Fizice, proba olimpica, mijloc al Kinetoterapiei sau modalitate de petrecere a timpului liber.	Curs interactiv	2 ore
4.	Predare Jocului de Bdminton în Școală.	Curs interactiv	2 ore



5.	Mijloacele tehnice. Sistemele de joc și tactica în Jocul de Badminton.	Curs interactiv	2 ore
6.	Competițiile de Badminton. Sisteme competiționale.	Curs interactiv	2 ore
7.	Amenajarea bazei sportive pentru practicarea Jocului de Badminton.	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Rus C.M., - *BADMINTON, CURS* Analele FEFS Iași 1998.
- Rus C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.BADMINTONUL* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008.
- Rus C.M., *INTRODUCERE ÎN JOCUL DE BADMINTON*, Ed. Universității Transilvania din Brașov 2018
- Marcu, V.,- *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1989.

Referințe suplimentare:

- <https://bwfbadminton.com/>
- <http://www.badminton.ro>

8.2	Lucrări practice – 24 ore ?	Metode de predare	Observații
1.	Echipament, materiale necesare, regulament de joc (noțiuni generale), arbitraj. Tehnica jocului de badminton. Elemente tehnice de bază. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2.	Poziția fundamentală; mișcarea în teren; zborul mingii. Exerciții de exersare a poziției fundamentale și a mișcării în teren. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3.	Priza rachetei; Exerciții cu racheta și mingea de badminton (fluturașul). Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4.	Lovitura de dreapta; Exerciții de învățare a loviturilor de dreapta; Lovitura de stânga; Exerciții de învățare a loviturilor de stânga. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5.	Serviciul, Exerciții și jocuri pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6.	Tactica în jocul de Badminton. Noțiuni generale. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7.	Jocuri cu temă; Combinații de lovituri între trei jucători; Combinații de lovituri între trei jucători; între patru jucători	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8.	Jocul de simplu; Joc bilateral la simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9.	Jocul la dublu. Tactica la serviciu; la primirea serviciului. Jocuri cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10.	Exerciții tactice simple în condiții simplificate. Joc bilateral cu teme tactice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11.	Joc bilateral la dublu. Joc bilateral la dublu mixt	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
12.	Concursuri individuale/ Concursuri pe echipe	Joc bilateral	4 ore

**Bibliografie:**

- Demeter, Z., - *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1983.
- Marcu, V., - *BADMINTON*, Ed. Stadion, București, 1989.
- Mârza, I., - *BADMINTON, NOTE DE CURS*, Univ. Transilvania Brașov, 1991.
- Șiclovan, I., - *TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV*, Ed. Stadion, București, 1977.
- Rus C.M., - *BADMINTON, CURS* Analele FEFS Iași 1998.
- Rus C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.BADMINTONUL* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008.
- Rus C.M., *INTRODUCERE ÎN JOCUL DE BADMINTON*, Ed. Universității Transilvania din Brașov 2018

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

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

10.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 Jocul de Badminton. Particularitățile probeleor de concurs.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază.	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.			

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 RAMURI ALE GIMNASTICII: GIMNASTICĂ RITMICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, mingi, corzi, panglici, cercuri, casetofon etc.

**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
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	Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea tehnicii și metodicii de predare a elementelor de tehnică corporală. - Însușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative. - Cunoașterea regulilor de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții cu obiecte portative. - Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor cu obiecte portative. - Educarea aptitudinilor condiționale și coordinate prin mijloace specifice gimnasticii ritmice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul și evoluția Gimnasticii Ritmice. Terminologia gimnasticii ritmice. Tendințe de dezvoltare pe plan național și internațional	Curs interactiv	4 ore
2.	Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică Prezentarea exercițiilor specifice dansului clasic utilizate în gimnastica ritmică	Curs interactiv	4 ore
3.	Conținutul motric specific gimnasticii ritmice. Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală	Curs interactiv	6 ore
4.	Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: minge și cerc	Curs interactiv	4 ore
5.	Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: coardă și măciuci	Curs interactiv	4 ore
6.	Tehnica și metodica învățării acționării obiectului portativ panglică	Curs interactiv	2 ore



7.	Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru probele individuale și de ansamblu	Curs interactiv	4 ore
Bibliografie: Referințe principale: • Jeleascov C. (2000). <i>Gimnastică Ritmică de Bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București. • Luca A. (2002). <i>Gimnastica Ritmică</i>, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași. • Macovei S., Buțu O. (2007). <i>Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală</i>, Editura Bren, București. • Moraru C. (2007). <i>Gimnastică Ritmică - curs</i>, Editura Pim, Iași. • Sima I., Aducovschi D. (2008). <i>Gimnastică Ritmică</i>, Editura Moroșan, București. Referințe suplimentare: • Grosu E.F., Padilla Moledo C. (2011). <i>Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans</i>, Editura GMI, Cluj Napoca. • Helvig M.M. et al. (2005). <i>Gymnastique Rythmique</i>, Editura Revue EPS, Paris. • Kulka E. (2001). <i>1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique</i>, Editura Vigot, Paris. • Manos M. (2008). <i>Gimnastica Ritmică de Performanță</i>, Editura Bren, București.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas ușor, pas ascuțit, pas înalt. Învățarea balansurilor de brațe în plan frontal, sagital și orizontal. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas fandat, pas arcuit. Învățarea valului de brațe și trunchi. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: lansări, rulări, balans în opt și circumducții.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Consolidarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice. Învățarea elementelor de echilibru: passé, attitude, arabesque, a la seconde. Învățarea săriturilor artistice: pas de chat, ensemblé, sissonne.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Înșuirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Învățarea unor elemente acrobatice executate în relație cu obiectul portativ minge. Verificarea tehnicii de acționare a mingii: balans în opt, rulări, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Consolidarea valurilor de brațe și trunchi și învățarea valului de corp. Înșuirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Tehnica și metodica învățării acționării cercului: rotări, desprinderi, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Învățarea tehnicii de execuție a întoarcerilor și piruetelor. Tehnica și metodica învățării acționării cercului: rulări și retrorulări, sărituri prin și peste cerc, învârtiri în jurul axului orizontal sau vertical.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore



7.	Învățarea săriturii cu forfecarea picioarelor înainte și consolidarea săriturilor învățate. Consolidarea tehnicii de acționare a cercului. Învățarea elementelor acrobatice executate în relație cu obiectul cerc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Consolidarea întoarcerilor și piruetelor însușite, specifice gimnasticii ritmice. Verificarea tehnicii de acționare a cercului: balans în opt, rulări și retrorulări, lansări, treceri prin și peste cerc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpuiți. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a obiectului măciuci: balansări, moriști, desprinderi și reapucări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Învățarea unei structuri de 4x8 timpi care să cuprindă elemente de tehnică corporală. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinative în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: spirale, lansări și desprinderi. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinative în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12.	Consolidarea săriturilor însușite, specifice gimnasticii ritmice. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: sărituri mari prin coardă, mișcări în opt, lansări. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinative în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Verificarea tehnicii de acționare a corzii: balans în opt, desprindere și reapucare, lansare și preluare, săltări și sărituri prin coardă.	Demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Macovei S., Buțu O. (2007). *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București.
- Manos M. (2008). *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București.
- Moraru C. (2007). *Gimnastică Ritmică - curs*, Editura Pim, Iași.
- Moraru C. (2007). *Gimnastica Ritmică în școală*, Editura Pim, Iași.
- Sima I. Aducovschi D. (2008). *Gimnastică Ritmică*, Editura Moroșan, București.

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

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

**10. Evaluare – față în față**

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

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Moraru Cristina - Elena**Moraru Cristina - Elena**

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

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

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Fisa disciplinei. Criterii de evaluare. Evoluția Gimnasticii Sportiv.	Curs interactiv	2 ore
2.	Gimnastica sportivă. Gimnastica artistică. Probele de concurs.	Curs interactiv	2 ore
3.	Bazele generale ale tehnicii în exercițiile gimnasticii artistice.	Curs interactiv	2 ore
4.	Problema izomorfismului și a transferului pozitiv.	Curs interactiv	2 ore
5.	Gimnastica Artistica în România. Nadia Comăneci. Gimnastica artistică românească la Jocurile Olimpice.	Curs interactiv	2 ore
6.	Bârna. Fișe metodice. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
7.	Paralele Inegale. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea	Curs interactiv	2 ore



	elementelor		
8.	Sărituri. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
9.	Paralele. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
10.	Inele. Fișe metodice. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
11.	Cal cu mănere. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
12.	Bara fixă. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
13.	Noțiuni de arbitraj. Programa de clasificare. Gimnastică artistică masculin (exemplu 2014).	Curs interactiv	2 ore
14.	Recapitulare	Curs interactiv	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.	Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.) Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore



3.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Înșușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mănere/ bârnă	Explicația, demonstrația, exersarea	8 ore
4.	Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
5.	Bară fixă/ Sol	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
6.	Lecții de evaluare	Demonstrații	4 ore

Bibliografie:

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

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

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

10.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 gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină.	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare orală	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.			

Data completării
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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (1) (SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de L.P.	Conf. Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomie funcțională, Kinesiologia, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Metodica predării ramurilor sportive – atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, volei, fotbal), Didactica specializării (Specializarea: Educație fizică și sportivă).
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 pentru învățământul preuniversitar. • Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă. • Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-

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

- -

Referințe suplimentare:

- -

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu disabilități).		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36 ore
Tematica lucrărilor practice: • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
Bibliografie: 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. M.E.-C.N.P.E.E., <i>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</i>, București, 2022. REPERE METODOLOGICE (rocnee.eu)			

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

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

10.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, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță • Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			



Data completării
18.09.2022

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Conf. univ. dr. Popescu Lucian

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (2) (SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de L.P.	Conf. Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	36
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					14
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații



Tematica generală: • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul VI se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). Tematica lucrărilor practice: • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.	Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	30 ore
	Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
Bibliografie: 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. M.E.-C.N.P.E.E., <i>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</i>, București, 2022. REPERE METODOLOGICE (rocnree.eu)		

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

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

10.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, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

Data completării
18.09.2022

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Conf. univ. dr. Popescu Lucian

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			EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ				
2.2 Titularul activităților de curs			Prof. Univ. Dr. Adrian COJOCARIU				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asistent Univ. Florentina-Petruța MARTINAȘ				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care: 3.5 curs	24	3.6seminar	24
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 seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, calculator și videoproiector.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. 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 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	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS; - Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; - Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice; - Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport. Docimologia în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
3.	Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurătorilor	prelegerea interactivă	4 ore
4.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
5.	Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport	prelegerea interactivă	8 ore

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

- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.
- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Tudor, V. - Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Moroșan, București, 2008.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Măsurători somato-funcționale – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar și gimnazial – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în liceu și în învățământul profesional – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

**Bibliografie:**

- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.
- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Tudor, V. - Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Moroșan, București, 2008.

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

- Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă bazele teoretice și metodologice în ce privește evaluarea motrică și somato-funcțională a indivizilor, care vor consolida competențele subiecților în ceea ce privește dirijarea activităților de educație fizică și sport, facilitând inserția absolvenților pe piața muncii.

10.a Evaluare- față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală(orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Prof. univ. dr. **Adrian COJOCARIU**

Titular de seminar
Asistent univ. **Florentina-Petruța MARTINAȘ**

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER: VOLEI-REDUS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. lucrări practice	24
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					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					39
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 – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 90 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sala de sport /teren in aer liber cu echipament specific jocului de volei (stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare)

**6. Competențe specifice acumulate**

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, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) 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

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.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Problematika inițierii în jocul de minivolei. Regulamentul de joc.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Importanța jocurilor de mișcare în învățarea jocului de minivolei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice comune jocului în atac și în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	1 oră
7.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de minivolei (echipa reprezentativă)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	1 oră

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

- Mârza D. D., Grapă F. – Volei în învățământ, Ediția a II-a Revăzută și Adăugită, Editura Pim 2007
- Păcuraru, A. – Volei – Tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002
- Scarlat E. – Volei – Pregătirea echipelor școlare, Ediția a II-a, Ed. Sport-Turism, București 1991
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

Referințe suplimentare:

- Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997
- Gherasim C. și colab.- Jocuri în lecția de educație fizică, Ed. Altfel, Iași, 2003
- Grapă, FL., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ, Ed. Plumb, București;
- *** Programa școlară, 1999.
- *** Regulamentul jocului de minivolei

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• Prezentarea cerințelor disciplinei. Prelucrarea normelor de protecție a muncii. • Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	• Pasa cu două mâini de sus – inițiere • Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	• Pasa cu două mâini de sus – inițiere • Organizarea celor trei lovituri – inițiere • Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	• Pasa cu două mâini de sus – fixare • Organizarea celor trei lovituri – fixare • Serviciul de jos din față – inițiere • Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	• Serviciul de jos din față – inițiere • Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere • Organizarea apărării • Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	• Serviciul de jos din față – fixare • Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere • Model de joc cu efectiv redus 4X4	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	• Organizarea atacului • Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere • Prezentarea modelului de joc	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere • Ridicarea lungă – inițiere • Joc 4x4	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	• Serviciul de sus din față – inițiere • Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere • Joc 5x5	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	• Serviciul de sus din față - inițiere • Preluare de jos din serviciu – inițiere • Joc 6x6	Explicație, demonstrație	2 ore



11.	- Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere - Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere - Joc 6x6	Explicație, demonstrație	1 oră
12.	- Lovitura de atac procedeu drept - inițiere - Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere - Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	1 oră
13.	- Blocaj individual – inițiere - Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac - Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	1 oră
14.	Evaluare finală: - Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul de jos din față – 5 execuții; - joc bilateral.	Evaluare practică	1 oră

Bibliografie:

- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Hanțiu, I. (2002) - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
- *** Regulamentul jocului de volei

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

- Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieței muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine. Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de minivolei	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
- Minimum nota 5 la probele de control - Minimum nota 5 la examenul oral			

Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

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

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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	FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. Iulian Dumitru						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Iulian Dumitru						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					11
3.7 Total ore studiu individual					64
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

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

**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
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 didactico-aplicativ privind terminologia, principiile și metodele de lucru și sistemele complexe de acționare utilizate în activitățile variate de fitness
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de tip aerob, muscular, de ameliorare a mobilității articulare și elasticității musculare, de respirație și relaxare; - Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind aplicarea creativă și adaptată a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; - Conceperea programelor de lucru și planificarea activității; - Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare atingerii obiectivelor propuse.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scopul, sarcinile și caracteristicile fitness-ului	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Mijloacele și forme de practicare a fitness-ului contemporan	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Terminologie - Apariție. Evoluție. Cerințe	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Fitness-ul aerob - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode didactice specifice	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Fitness-ul muscular - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode didactice specifice	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă;	2 ore



		lucru în grup etc.	
6.	Fitness-ul mobilității. Respirația și relaxarea în fitness	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. București: Editura Bren.
- Constantin I.C. (2012). Fitness – ghid pentru începători. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobă. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

Referințe suplimentare:

- Benedek F. (2013). Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (coregrafii complete)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
11.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în grup	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în regim individual (antrenor personal)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

**Bibliografie:**

- Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Sakizlian R. (2011). *Îndrumar metodic de culturism și fitness*. Editura Universității din București.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris.	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.5 Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: Alcătuirea unui program de lucru cu respectarea unor cerințe impuse și aplicarea acestuia unui grup de subiecți	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
• 75% prezență la lucrările practice. • Conceperea și conducerea unui mini-program de fitness cu o temă aleasă anterior.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

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

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 80 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 30 de locuri, laptop și videoproiector.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. 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. CP2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. CP4. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Știința – delimitări conceptuale; Încadrarea educației fizice și sportului în cadrul celorlalte științe. Prezentarea activității de cercetare și a principalelor tipuri de cercetare utilizate în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Cercetarea științifică, metodă, metodologie. Prezentarea tehnicilor de evaluare și măsurare în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Metode de cercetare cu caracter general: Hermeneutică; Axiomatică; Euristică; Analogiei și Modelării.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Metoda Istorică; Metoda Studiul Literaturii de Specialitate (documentarea științifică în domeniul educației fizice și sportive).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5.	Metoda Studiului de Caz; Metoda Statistico-Matematică (prelucrarea statistică a datelor în domeniul educației fizice și sportive).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Metoda Observației; Metoda Comparativă (longitudinală și transversală).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Metoda Anchetei (anchetă, sondaj, populație, eșantion, eșantionare); Metode și tehnici de tabelare și reprezentare grafică în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

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

- Petrea, R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Epuran M., Vâjială G.E. (2008), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.
- Epuran M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura FEST, București.
- Epuran M., Marolicaru M (2000), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

Referințe suplimentare:

- Petrea, R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Eco, U. (2014), *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G. (2010), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport : sinteze și aplicații*, Ed. Universității "Aurel Vlaicu", Arad.
- Chelcea, S. (2007), *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Ed. Economică, București.
- Turcu I. (2007), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.
- Gagea A. (1999), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Direcții de cercetare, tematică, condiții de realizare a titlului unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în domeniul educației fizice și sportive.	Metoda interactivă	2 ore
2.	Conținutul și structura unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
3.	Condiții de redactare și prezentare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
4.	Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul educației fizice și sportive.	Metoda interactivă Dezbateri, activități de grup	2 ore
5.	Măsurarea în domeniul educației fizice și sportive - în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
6.	Evaluare în domeniul educației fizice și sportive - în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
7.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
8.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în domeniul educației fizice și sportive.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Construirea și aplicarea unor itemi sub formă de chestionar și/sau interviu în domeniul educației fizice și sportive.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore



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

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022) - *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019) - *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016) - *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Chelcea, S. (2010) - *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Yin R.K. (2005) - *Studiu de caz, desingnul, colectarea și analiza datelor*, Ed. Polirom, Iași.

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

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

10.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	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în Știința Sportului și Educație Fizice</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului educației fizice și sportive	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
10.6 Standard minim de performanță			



- Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul oral (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5);
- 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la seminarii;
- Realizarea și prezentarea referatului cu temă aleasă din subiectele de seminar. Nerealizarea referatului va determina scăderea notei finale cu două puncte;
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la cursuri (50%) și seminarii (100%).

Data completării
19.09.2022

Titular de curs
Petrea Renato Gabriel

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suportul de curs, bibliografie și altele					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					26
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminariilor	Sală de seminar cu minim 30 de locuri, laptop și videoproiector etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-	-	-
Bibliografie:			
8.2	Seminarii	Metode de predare	Observații
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
3.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
4.	Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
5.	Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegerii acestei teme de licență.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
6.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
7.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
8.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore



9.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
10.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertației și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea, R.G. (2016), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, <http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii>
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco, U. (2014), *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Chelcea, S. (2010), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Măine, București.

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

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

10.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 Seminarii	Colaborarea pe parcursul semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică Colocviu	60%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii; • Prezența la seminarii este obligatorie și pentru a intra în procesul de evaluare trebuie să fie într-un procent de 85% (obligatoriu 10 prezențe din 12); • Prezentarea rezumatului temei de licență.			

Data completării
19/09/2022

Titular de curs
-

Titular de seminar
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	COMUNICARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	PROF. ABALAȘEI BEATRICE AURELIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	ASIST. STEGARIU VLAD-IONUȚ						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestru	VI	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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					18
Examinări					7
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală cu 100 de locuri, tablă inteligentă, flip-chart
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu 30 de locuri, tablă inteligentă, flip-chart

**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) CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	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	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive și educarea abilității de a comunica eficient.
7.2 Obiectivele specifice	OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN CUNOȘTINȚE, DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE Competențe cognitive (cunoștințe): - Învățarea strategiilor de comunicare eficientă; - Formarea abilităților de transmitere a mesajelor constructive, clare, concrete. Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată): - Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod autonom cunoștințele dobândite în situații particularizate. Competențe personale: - Capacitatea de a gestiona situații conflictuale; - Abilitatea de a organiza colective eterogene prin intermediul "cuvintelor". Competențe generale: - Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Rolul educației în procesul de comunicare în domeniul al educației fizice	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	Prelegere interactivă	2 ore



7.	Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Rolul profesorului în procesul de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
- Abalașei B.A. (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
- Moscovici, S. (2001). Epoca maselor, Institutul European, Iași
- Muchielli, A. (2002). Arta de a influența, Editura Polirom, Iași

Referințe suplimentare:

- Boncu, Șt. (1999). Psihologie și societate, Editura Erola, Iași
- Pruteanu, Șt. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Editura Polirom, Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Teorii ale comunicării aplicabile în educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
2.	Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
3.	Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
4.	Comunicare vs. Tăcere	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
5.	Variabile distructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
6.	Variabile constructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
7.	Metalimbajul în lecția de educație fizică – studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
8.	Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
9.	Tipologia profesorului și eficiența comunicării	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
10.	Liderul grupului sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
11.	Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
12.	Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
- Abalașei B.A., (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
- Dragnea, A., Teodorescu, Mate, Silvia, (2002). Teoria sportului, Ed. FEST, București
- Epuran, M., (2001). Psihologia sportului de performanță, teorie și practică, Ed. Fest, București
- M.T.S. (1993). Ghid de psihologia sportului pentru antrenori și sportivi, București
- Pruteanu, Șt. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Ed. Polirom, Iași

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

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

10. Evaluare

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

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Prof. Abalașei Beatrice Aurelia

Titular de seminar
Asist. Stegariu Vlad-Ionuț

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. 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			TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE CÂMP					
2.2 Titularul activităților de curs			Lect. univ. dr. Ionuț Onose					
2.3 Titularul activităților de lucrări practice			Lect. univ. dr. Ionuț Onose					
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP	

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
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	-
4.2 De competențe	-

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

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

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

8. Conținut

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

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

- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Măine, București.

Referințe suplimentare:

- Smîdu N, Smîdu D. (2016) *Tenis de câmp pentru începători*, Ed. ASE, București;
- www.frt.ro.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Acomodarea cu materialele de joc; Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
2.	Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
3.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
4.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
5.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
6.	Utilizarea ambelor lovituri (forehand și backhand) în diferite structuri de exerciții.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
8.	Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
9.	Învățarea smeciului.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
10.	Învățarea serviciului plat. Învățarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
11.	Consolidarea serviciului plat. Consolidarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
12.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
13.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

**Bibliografie:**

- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Măine, București.

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

- Temele de curs și lucrări practice propuse, se bazează pe lucrări relativ recente din literatura de specialitate cu privire la practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește activitățile de educație fizică școlară, dar și de timp liber, în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare – 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, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Executarea corectă a elementelor și procedeele tehnice de bază.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru verificarea teoretică; • Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

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

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE MASĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț Onose						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ionuț Onose						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
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	-
4.2 De competențe	-

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Mese de tenis de masă, mingi, palete.

**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). CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	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	• Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.
7.2 Obiectivele specifice	• Însușirea regulamentului de joc; • Cunoașterea terminologiei specifice jocului de tenis de masă; • Creșterea nivelului tehnico-tactic pentru practicarea jocurilor de tenis de masă; • Formarea capacității de practicare a jocurilor de tenis de masă în timpul liber; • Formarea capacității de organizare a competițiilor de tenis de masă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni de istoric și regulament în jocul de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica și metoda învățării prizelor paletelor, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Lovitura de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare; Lovitura de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Loviturile de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Serviciul cu forehand-ul și backhand-ul.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de masă.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Prezentarea de jocuri oficiale și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de masă (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Mangra, G.I. (2008) *Tenis de masă*, Ed. Universitaria, Craiova;
- Moisescu, P.C. (2013) *Tenis de masă: tehnică-tactică-metodică*, Ed. Europlus, Galați.
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – îndrumar metodologic*, Editura PIM, Iași;
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*, Editura PIM, Iași;
- Onose, I. (2015) *Tenis de masă*. Curs teoretic pentru uzul studenților.

Referințe suplimentare:

- Dragomir, M. (2005) *Tenis de masă: analiza procedeeelor tehnice*, Editura Universitaria, Craiova;
- Feflea, I. (2003) *Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare*, Editura Universității, Oradea;
- www.frtenisdemasa.ro;
- www.ittf.com

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă; Învățarea prizelor paletelor, a poziției fundamentale;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Învățarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Consolidarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
12.	Lecție concurs.	Exersare	2 ore
13.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

Bibliografie:

- Mangra, G.I. (2008) *Tenis de masă*, Ed. Universitaria, Craiova;
- Moisescu, P.C. (2013) *Tenis de masă: tehnică-tactică-metodică*, Ed. Europlus, Galați.
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – îndrumar metodologic*, Editura PIM, Iași;
- Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*, Editura PIM, Iași;
- Onose, I. (2015) *Tenis de masă*. Curs teoretic pentru uzul studenților.

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

- Temele propuse reușesc să formeze studenților noțiuni de bază, pe care le pot folosi cu succes în practicarea jocului de tenis de masă ca formă de relaxare, sau în diverse competiții pe plan local, totodată ușurând inserția absolvenților pe piața muncii prin diversitatea noțiunilor dobândite.

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	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea elementelor și procedeele tehnice caracteristice jocului de tenis de masă.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru verificarea teoretică; • Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

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

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOPEDAGOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
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 de minimum 80 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar de minimum 27 locuri, videoretroproiector, laptop

**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) 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	• Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice <i>Psihopedagogiei</i>, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.
7.2 Obiectivele specifice	• familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului; • cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate; • dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare; • cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora; • cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății; • familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor; • formarea și exersarea capacităților de lucru în echipă; • cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	• Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare • Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport - Scurt istoric - Terminologie - Delimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	• Principii didactice • Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	• Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului - Definirea conceptului de personalitate - Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



4.	• Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	• Procesul de învățare în educație fizică și sport - Conceptul de învățare – delimitări conceptuale - Formele (tipurile) învățării - Condițiile învățării - Învățarea în educație fizică și sport - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Îndrumarea corectă a învățării	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	• Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport - Delimitări conceptuale - Tipuri de comunicare - Comunicarea didactică	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	• Profesorul de educație fizică/antrenorul - Competențele profesorului de educație fizică - Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	• Performanța sportivă - Conceptul de performanță - Factorii performanței sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	• Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport - Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia - Teorii ale motivației - Tipuri de motivație - Mecanisme reglatorii: voința și atenția	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	• Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță - Delimitări conceptuale - Problematizarea stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță - Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	• Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern - Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv - Tipuri de pregătire psihică - Pregătirea psihică generală a sportivului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	• Psihologia competiției - Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs - Stările emoționale ale sportivului în concurs - Autocontrol și performanță sportivă - Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	• Grupul sportiv. Agresivitatea în sport - Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv - Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității • - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	• Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor - Riscul competițional și accidentările sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



	- Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi		
Bibliografie Referințe principale: - Ceobanu, C. (2002). <i>Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului</i>, Iași: Editura Universității “Al. I. Cuza” - Crăciun, M. (2008). <i>Psihologia sportului</i>, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT - Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i>, București: Editura FEST - Popovici, I.M. (2021). <i>Psihopedagogie</i>, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” - Popovici, I.M. (2015). <i>Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport</i>, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Referințe suplimentare: - Allport, G. W. (1991). <i>Structura și dezvoltarea personalității</i>, București: Editura Didactică și Pedagogică - Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). <i>Teoria sportului</i>, București: Editura FEST - Epuran, M. (1990). <i>Modelarea conduitei sportive</i>, București: Editura Sport-Turism - Niculescu, M. (1999). <i>Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță</i>, București: Editura Didactică și Pedagogică - Popovici, I.M. (2014). <i>Exelența aptitudinală în sportul românesc</i>, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	- Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? » - Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	Personalitatea umană	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația - Componentele psihomotricității	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	- Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligentă) - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	- Bariere în calea unei comunicări optime - Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare - Erori în evaluarea didactică	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	- Profesorul de educație fizică: perspective de abordare a personalității profesorului, autoritatea și competențele sale - Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



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

Bibliografie:

- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2021). *Psihopedagogie*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

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>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minimum 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări	Evaluare orală	50%



	- participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student		
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar). - Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).			

Data completării

22.09.2022

Titular de curs

Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica

Titular de seminar

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN				
2.3 Titularul activităților lucrari practice			Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN				
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					77
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) – fizic

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 90 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport/gimnastică, mingi, bastoane, corzi, bănci de gimnastică, gantere, mingi medicinale, benzi elastice etc.

**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 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	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	- Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice activităților motrice adaptate. - Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice persoanelor cu dizabilități

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Principii didactice aplicabile învățământului special. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Etapele alcătuirii unui program de educație fizică și sport adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Lecția de educație fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Sportul pentru persoane cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Caracteristici ale copilului cu sindrom Down	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiența intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8.	Particularitățile dezvoltării motorii la persoanele cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore



9.	Sportul pentru persoane cu deficiențe de vâz. Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiență de vedere	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10.	Sportul pentru persoane cu deficiențe de auz. Activități fizice adaptate recomandate persoanelor cu deficiență de auz	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11.	Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Practicarea exercițiilor fizice la copii cu tulburări de comportament	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12.	Exercițiul fizic în afecțiunile cronice. Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcodependența	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Barna C. – “Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008
- Bota A., Teodorescu S. – „Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special”, editura Universității din Pitești, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004
- Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
- Ungurean B.C. ” Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale”, Editura Risoprint, 2020

Referințe suplimentare:

- Abrudan C. – „Fundamentele psihopedagogiei speciale”, Editura Universității din Oradea, 2005
- Bota A., Teodorescu S. – “Exercițiul fizic în afecțiunile cronice”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007
- Teodorescu A. S. – „Activități motrice adaptate”, Editura Fundației România de mâine, București, 2011
- Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu intelect liminar (inteligență de limită)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală severă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de vâz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe motorii	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



10.	Activități motrice adaptate pentru persoanele supraponderale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de comportament (ADHD)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Barna C. – “Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008
- Bota A., Teodorescu S. – „Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special”, editura Universității din Pitești, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004
- Teodorescu A. S. – „Activități motrice adaptate”, Editura Fundației România de mâine, București, 2011
- Vršmaș T. - “Psihopedagogia deficienților de auz”, Editura University Press, Constanța, 2007

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

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

10.a. Evaluare – fizic

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor specifice domeniului	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea de materiale conform temelor alese folosind limbajul specific domeniului.	Notare curentă	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

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

Data avizării în Departament

Director de Departament

**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	ORGANIZARE DE COMPETIȚII SPORTIVE							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent univ. Florentina-Petruța MARTINAȘ							
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	F	

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					28
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 seminarului	Evenimente sportive desfășurate în Municipiul Iași; Competiții cu caracter sportiv desfășurate în unitățile de învățământ.

**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	Formarea capacității de organizare, implicare și efectuare a diferitelor activități în cadrul unui eveniment sportiv școlar.
7.2 Obiectivele specifice	- Stăpânirea metodelor, procedeele și instrumentelor de organizare precum și de desfășurare a unei competiții sportive școlare. - Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
	Participarea la evenimente organizate în cadrul școlii, cu ocazia unor manifestări tradiționale sau competiții sportive aprobate în calendarul ISJ sau a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri, etc.	24 ore

Bibliografie:

1. Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. de Vest, Timișoara;
2. Jinga, G., Năstase, M. (2006) Abordări manageriale și de marketing în sport, Ed. ASE, București.
3. Mihăilescu, N. (2006) Management, marketing, legislație sportivă, Ed. Universității, Pitești;
4. Șenchea, C. (200) De la fatalul duel la competiția sportivă, Contemporanul-ideea europeană, nr 3.
5. Tătaru, C., Nițu, F. (2011) Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Ed. Alma Mater, Sibiu;
6. Tudor, V. (2008) Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Moroșan, București;
7. Turcu, D.M. (2010) Managementul activităților de educație fizică și sport, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu.

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

- Formarea unor cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul, evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing și management al evenimentelor sportive școlare.
- Formarea unor repere privind designul unui efort concentrat pe punerea în scenă a unui eveniment sportiv școlar organizat.

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 Seminar	Evaluare globală	Portofoliu individual: studiu de caz pentru o competiție sportivă organizată într-o instituție de învățământ (50%) Participarea la activități în cadrul unei instituții de învățământ (50%)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea globală să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
-

Titular de seminar
Asistent univ. **Florentina-Petruța MARTINAȘ**

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	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care: 3.5. curs	24	3.6. seminar	24
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					18
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					17
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminariilor	Sală cu minim 50 locuri, laptop, trusă de prim ajutor, manechin resuscitare

**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 nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP4. 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.
7.2. Obiectivele specifice	- Crearea unor deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice. - Înșușirea unor noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri. - Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare. - Înșușirea manevrelor de prim ajutor specifice domeniului de activitate.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Igiena alimentației	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Influența mediului ambiant asupra creșterii și dezvoltării organismului, asupra stării de sănătate	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Principiile alimentare – hidratarea, glucidele și proteinele, lipidele și vitaminele	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Refacerea după efort și suplimentarea alimentară	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Prevenirea accidentelor specifice domeniului	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Elemente teoretice de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Contuzii, plăgi și hemoragii	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Entorse, luxații și fracturi	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Traumatisme cranio-cerebrale: definiție, mecanisme de producere, diagnostic, prim ajutor	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Intoxicații și arsuri	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Lombalgiile de efort: definiție, diagnostic, mod de prevenire	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Puni A.R., *Sănătate prin educație*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2016
- Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, *Noțiuni fundamentale de prim ajutor*, Cluj-Napoca, 2016
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drosescu P., *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

Referințe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., *Noțiuni de anatomie practică*, Timișoara, Editura "Facla" 1979
- Dumitru C., *Inima și sportul de performanță*, București, Editura Sport-Turism, 1975
- Letunov S.P., Motilenanskaia, *Sportul și inima*, București, 1963
- Roată A., *Plămânul – pompa de oxigen a organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1983

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	Referate și discuții tematice	2 ore
2.	Intoxicații cu medicamente	Referate și discuții tematice	2 ore
3.	Oboseala acută și refacerea după efort	Referate și discuții tematice	2 ore
4.	Principii alimentare	Referate și discuții tematice	2 ore
5.	Primul ajutor în caz de arsuri	Referate și discuții tematice	2 ore
6.	Suplimentele alimentare și susținătoarele de efort	Referate și discuții tematice	2 ore
7.	Dopping	Referate și discuții tematice	2 ore
8.	Manevre de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	lucrări practice	2 ore
9.	Primul ajutor în cazul plagilor mușcate	lucrări practice	2 ore
10.	Bandaje, comprese și atelări	lucrări practice	2 ore
11.	Primul ajutor în cazul leziunilor la nivelul coloanei vertebrale	lucrări practice	2 ore
12.	Primul ajutor în leziunile osteotendinoase	discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Puni A.R., *Sănătate prin educație*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2016
- Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, *Noțiuni fundamentale de prim ajutor*, Cluj-Napoca, 2016
- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drosescu P., *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

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

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

**10. Evaluare – 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 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	25%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	25%
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
21.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Titular de seminar
Lect. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Dr. Lucian POPESCU