



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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Veronica POPESCU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf.univ.dr. Veronica POPESCU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	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	5	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții – față în față

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

**6. Competențe specifice acumulate**

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	Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv, cu teme din atletism, din perspectiva realizării obiectivelor educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	- Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv, cu temă din atletism, urmărind obținerea dezvoltării fizice armonioase a populației școlare. - Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv cu temă din atletism, având ca scop menținerea și întărirea stării de sănătate a populației școlare. - Formarea deprinderilor specifice, la nivelul populației școlare, de a practica exerciții fizice în mod independent, conținând elemente din atletism (alergări, sărituri, aruncări).

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Merică, Alexandru (1995) – *Atletism – calitățile motrice și metodica dezvoltării lor*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
- Mihăilescu, Liliana Niculina (2003) – *Atletism – optimizarea și raționalizarea antrenamentelor*, Editura Universității, Pitești
- Popescu, V. (2019) – *Bazele generale ale atletismului: curs universitar*, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.
- Popescu, V. (2009) - *Atletismul în școală - Tehnica și metodica predării probelor atletice*, Editura Performantica, Iași, ISBN: 978-973-730-679-1.
- Tatu, Titus; Plocon, Elena (2003) – *Atletism*, Editura Fundației România de Măine, București
- Tatu, Titus (1973) – *Atletism - îndrumar pentru antrenamentul juniorilor*, Editura Stadion, București,
- Stoica, Marius (2000) – *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București.

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• Școala atletismului: școala mersului, școala alergării. • Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga.	Demonstrația și explicația	2 ore
2.	• Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării. • Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca	Demonstrația și explicația	2 ore
3.	• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start. • Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire:	Demonstrația și explicația	2 ore



	învățarea elanului și a desprinderii pe verticală		
4.	- Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start. - Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală	Demonstrația și explicația	2 ore
5.	- Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii. - Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale	Demonstrația și explicația	2 ore
6.	- Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică. - Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.	Demonstrația și explicația	2 ore
7.	Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergărilor de semifond</i> (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), <i>tehnica săriturii în înălțime cu pășire</i>.	Demonstrația și explicația	2 ore
8.	- Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start. - Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bătăii.	Demonstrația și explicația	2 ore
9.	- Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start. - Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.	Demonstrația și explicația	2 ore
10.	- Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start. - Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.	Demonstrația și explicația	2 ore
11.	- Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreaptă și în turnantă. - Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului, bătăii și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.	Demonstrația și explicația	2 ore
12.	- Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreaptă și în turnantă. - Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.	Demonstrația și explicația	2 ore
13.	- Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere. - Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.	Demonstrația și explicația	2 ore



14.	Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergării de sprint</i> (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), <i>tehnica săriturii în lungime</i>.	Demonstrația și explicația	2 ore
Bibliografie: - Alexei, M. (2005) – <i>Atletism tehnica probelor</i>, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca. - Barbu, C., Stoica, M. (2000) – <i>Atletism – metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică</i>, Editura Printech, București. - Gevat, G., (2000) – <i>Atletism în lecția de educație fizică</i>, Editura Leda / Muntenia, Constanța. - Rață, G., Rață (2006) – <i>Atletism- tehnică, metodică, regulament</i>, Editura Alma Mater, Bacău.			

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei, reliefate în prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a proiectării, planificării, organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv, cu teme din atletism.	Evaluare scrisă / orală	100%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea și exemplificarea execuției tehnice a probelor atletice și redarea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Evaluarea pe parcurs a cunoștințelor teoretice și practice. Evaluarea finală a tehnicii specifice probelor atletice parcurse	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță - Condiții de prezență: curs 50%, lucrări practice 100 %. - Susținerea probelor de control practice. - Punctajul la evaluarea scrisă / orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice). - Punctajul final calculat (media), rezultă prin însumarea notei de la evaluarea scrisă / orală și evaluările pe parcurs. Nota obținută va reprezenta o notă de promovare de minim 5.			

Data completării
21.09.2022

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

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

Data avizării în Departament

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



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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE EXPRESIE: DANS SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C	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	1	3.3. lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (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	- Educarea ritmicității și muzicalității motrice. - Însușirea tehnicii și metodicii de predare a anumitor pași de bază din dansul sportiv. - Formarea și perfecționarea unor calități moral - volitive. - Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv.

8. Conținut

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



7.	Tehnica și metodică învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha - Cha. Samba	Prelegerea interactivă	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: - Aducovschi D. (2008). <i>Dans sportiv</i>, Editura Universității din București. - Moraru C.E. (2014). <i>Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv</i>, Editura Pim, Iași. - Moraru C.E. (2013). <i>Elemente de coregrafie a spectacolului școlar</i>, Editura Pim, Iași. - Năstase V.D. (2002). <i>Tehnica în dansurile latino-americeane</i>, Editura Paralela 45, Pitești. - Năstase V.D. (2002). <i>Tehnica în dansurile standard</i>, Editura Paralela 45, Pitești. Referințe suplimentare: - Aducovschi D. (2007). <i>Dans sportiv la copii</i>, Editura Bren, București. - Dobrescu T. (2006). <i>Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate</i>, Editura Pim, Iași. - Grigore V. (2002). <i>Pregătirea artistică în gimnastica de performanță</i>, Editura ANEFS, București. - Jeleascov C. (2006). <i>Curs de dans sportiv</i>, Editura Fundației România de Măine, București. - Năstase V.D. (2011). <i>Dans sportiv. Metodologia performanței</i>, Editura Paralela 45, Pitești.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1	Exerciții la bara de perete pentru formarea ținutei artistice. Tehnica și metodică învățării pasului de vals vienez: măsură muzicală, tempou, deplasare, întoarceri.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2	Consolidarea tehnicii dansului standard – vals vienez. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3	Exerciții de dezvoltare a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4	Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de cha-cha. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5	Mișcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans. Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6	Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. Conceperea unui ansamblu care să cuprindă pașii de dans învățați.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7	Evaluarea finală a studenților. Probă individuală și ansamblu.	Demonstrația	2 ore

**Bibliografie:**

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

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

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

10. Evaluare - 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 disciplinei <i>Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv</i>	Evaluare scrisă	25%
	Descrierea corectă a tehnicii pașilor de dans învățați	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea pașilor de dans: vals lent, cha-cha și samba - probă individuală	Evaluare practică	25%
	Conceperea și demonstrarea unei coregrafii cu pașii de dans învățați - probă grup	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice). • Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

22 09 2022

Titular de curs

Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

Titular de lucrări practice

Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – 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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții – față în față

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

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



11.	Tactica colectivă a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
12.	Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
13.	Baschetul sport adaptat.	Prelegere interactivă	1 oră
14.	Baschetul în școală.	Prelegere interactivă	1 oră

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere; Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Pasele din deplasare – inițiere; Conducerea mingii (driblingul) – inițiere; Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Aruncarea la coș din deplasare (dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3, 2x2.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere; Marcajul și demarcajul – inițiere; Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere; Aruncarea la coș din alergare (precedată de pasă); Marcajul – demarcajul consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație	2 ore



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

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă.	50%
10.5 Lucrări practice	Promovarea normelor de control: demonstrarea a 10 aruncări la coș cu o mână de pe loc și a 5 aruncări din dribling; executarea unui complex tehnico – aplicativ; joc 2x2, 3x3,joc 5x5.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			



- Prezență la cursurile practice – 100%
- Nota 5 la verificările practice.
- Nota 5 la examenul teoretic.

Data completării
20.09.2022

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

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

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf.dr. 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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					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					10
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 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. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport .
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție .

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor de bază ale 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 domeniului; - Describe categoriile principale, componentele unor activități specifice; - Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; - Aplice principiile și legile specifice domeniului în cadrul activităților practice; - Analizeze influențele generale, îndeosebi cu caracter profilactic, ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

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

**Bibliografie:**

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

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

- Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina contribuie în bună măsură la fundamentul general noțional al domeniului, pe care se vor clădi ulterior competențele subiecților, în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare curentă (scrisă)	50%
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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	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, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea bagajului de informații necesar percepției corpului uman din punct de vedere biologic.
7.2 Obiectivele specifice	- Fixarea conținutului parcurs în studiile anterior absolvite. - Conturarea noțiunilor generale ce sunt necesare pentru înțelegerea disciplinelor din semestrele următoare (Kinesiologie, Fiziologie etc.). - Cunoașterea principalelor structuri implicate funcțional în timpul efortului fizic.

8. Conținut

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



8.	Musculatura spatelui, toracelui și cutiei abdominale	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
9.	Musculatura membrului inferior	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
10.	Sistemul cardiovascular	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
11.	Sistemul respirator	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
12.	Sistemul digestiv	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
13.	Sistemul nervos	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
14.	Lecție recapitulativă	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
2.	Orientarea spațială și terminologică în anatomie	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
3.	Procese de creștere și dezvoltare ale sistemului osos la copii	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
4.	Structura și funcționalitatea principalelor articulații mobile	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore



5.	Suportul structural al modificărilor de volum ale mușchilor	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
6.	Implicațiile practice ale musculaturii gâtului și a umărului	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
7.	Implicațiile practice ale musculaturii membrului superior	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
8.	Implicațiile practice ale musculaturii spatelui, toracelui și cutiei abdominale	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
9.	Implicațiile practice ale musculaturii membrului inferior	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
10.	Sângele, inima și vasele de sânge	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
11.	Morfologia căilor respiratorii. Plămânii și circuitul respirator	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
12.	Căile digestive și procesele de absorbție a alimentelor	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
13.	Structura sistemului nervos și funcțiile acestuia	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
14.	Lecție recapitulativă	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- participare activă în timpul semestrului la curs – 10% - înșușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora – 40%	Examen	50%
10.5 Seminar	- implicare activă - 10%; - elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 2 materiale) – 20%; - prezența fizică (minim 78,6% - 10 prezențe; activitate extrașcolară specifică disciplinei/domeniului – 5%) – condiție de susținere a examenului – 20%;	Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea aspectelor teoretice și practice legate de principalele sisteme anatomice ale corpului uman. - Reperarea spațială a principalelor structuri anatomice implicate în acțiunile solicitate de motricitatea umană. - Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen. - Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5). - Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022Titular de curs
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-FlorinTitular de seminar
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: FOTBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist.univ.drd. Vlad STEGARIU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Dobândirea de cunoștințe practice asupra tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal. - Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	- La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: - Să descrie procedeele și elementele tehnice de bază ale jocului. - Să cunoască elementele de bază ale tacticii jocului de fotbal. - Să poată realiza un exercițiu sau o serie de exerciții pentru învățarea elementelor și/sau procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal. - Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte generale privind istoria jocului de fotbal. Organizarea fotbalului pe plan național și internațional	PPT, prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica jocului de fotbal. Componentele de bază ale jocului de fotbal	PPT, prelegere interactivă	2 ore
3.	Elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul, biomecanica de bază a principalelor procedee tehnice	PPT, prelegere interactivă	2 ore
4.	Tactica jocului de fotbal în atac	PPT, prelegere interactivă	2 ore
5.	Tactica jocului de fotbal în apărare	PPT, prelegere interactivă	2 ore
6.	Metode didactice de predare a jocului de fotbal	PPT, prelegere interactivă	2 ore
7.	Aspecte privind curricula școlară a disciplinei, în ciclul primar și gimnazial	PPT, prelegere interactivă	2 ore

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

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

Referințe suplimentare:

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

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



12.	Metode și mijloace didactice pentru predarea exercițiilor specifice jocului de fotbal. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Joc bilateral. Strategii de modificare a tacticii de joc în funcție de rezultat sau de adaptare la tactica de joc a echipei adverse	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Evaluare practică	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

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 pe parcurs	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Probe și norme de control.	Probe practice de evaluare	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 6 la evaluarea practică.			

Data completării

Titular de curs
Conf.univ.dr. Cezar HonceriuTitular de L.P.
Asist.univ.drd. Vlad STEGARIU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – 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					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice în activitatea de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de front și formație; - Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; - Utilizarea creativă a mijloacelor aplicativ-utilitare; - Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare în obținerea performanțelor sportive dar și în viața de zi cu zi.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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



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



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

Bibliografie:

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

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris	50% nota la evaluarea finală ($N_1 = \text{nota} \times 50/100$)
10.5 Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
• minim nota 5 la examinarea scrisă; • promovarea probelor practice cu minim nota 5; • 75% prezență la lucrări practice.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
LECT. DR. IULIAN DUMITRU

Titular de L.P.
ASIST. DR. RALUCA TANASĂ

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	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.

**6. Competențe specifice acumulate**

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, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție .

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul kinesiologiei; cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	• dobândirea cunoștințelor științifice specifice disciplinei; • posibilitatea analizei și sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie; • formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicii motricității; • integrarea disciplinelor conexe studiate.

8. Conținut

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



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

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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

**Bibliografie:**

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

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

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

10.a. Evaluare – față în față

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

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Lucian POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Lucian POPESCU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	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					39
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Prezentarea educației fizice ca o componentă esențială în angrenajul culturii generale în acord cu principalele coordonate ale cunoașterii: filosofia, pedagogia, biologia, literatura.
7.2 Obiectivele specifice	Încadrarea educației fizice în ansamblul valorilor materiale și spirituale reprezentate prin instituțiile, școlile și sistemele pedagogice cunoscute de-a lungul istoriei culturii omenești cu rol determinant în dezvoltarea fizică și spirituală a ființei omenești.

8. Conținut

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



13.	Sisteme auxiliare de educație corporală.	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Educația fizică în România – aspecte generale.	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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



13.	Rolul unor organizații în implementarea educației fizice: Scoutismul, Young Men's Christian Association (YMCA), Socolismul.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Contemporană.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare - față în față

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

Data completării
15.09.2022

Titular de curs
Conf.univ. Lucian POPESCU

Titular de seminar
Conf.univ. Lucian POPESCU

Data avizării în Departament
22.09.2022

Director de Departament
Conf.univ. Lucian POPESCU



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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE IARNĂ: SCHI ALPIN						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					44
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Echipament specific schiului alpin : clăpări, bețe, schiuri, cască, ochelari, mănuși.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	- Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin. - Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă

8. Conținut

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



12.	Ocolirile prin pășire	Expunere, prezentare PPT	2 ore
13.	Ocolirile cu schiurile paralele	Expunere, prezentare PPT	2 ore
14.	Activitate de recapitulare	Expunere, prezentare PPT	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

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

**Bibliografie:**

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

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

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

10.a. Evaluare – față în față

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

Data completării

Titular de curs
**Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**Titular de L.P.
**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 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sala de sport /teren în 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 (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP4. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT2. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (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 fisei disciplinei. Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de volei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Voleiul la echipa reprezentativă	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Voleiul în școală (în lecția de educație fizică, opțional și în ora de activități sportive)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

- Balaiș, F., Păcuraru, A. – *Volei de la selecție la performanță*, ed. Academica, Galați, 1997
- Ghenadi, V. (coord.) (1995) *Volei - obiectivizarea instruirii*, Ed. Plumb, Bacău;



- Grapă, FL., Mârza, D. (1998) *Volei în învățământ*, Ed. Plumb, București;
- *** Programa școlară, 1999.
- *** Regulamentul jocului de volei

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• 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 I de joc (sistem cu zona 6 avansat, ridicătorul în zona 3)	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere • Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – inițiere • Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	• Serviciul de sus din față – inițiere • Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere • Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	• Serviciul de sus din față - inițiere • Preluare de jos din serviciu – inițiere • Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	• Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere • Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere • Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	• Lovitura de atac procedeu drept - inițiere • Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere • Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	• Blocaj individual – inițiere • Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac • Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Evaluare finală: • Promovarea următoarelor probe de control:	Evaluare practică	2 ore



	- serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții; - preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții; - ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții - joc bilateral. • Promovarea testului din regulamentul jocului de volei		
--	--	--	--

Bibliografie:

- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Ghenadi, V., Gârleanu, D., Ciuhureanu, I., Grapă, F., Ene, G., Steribaum, P., Mârza, D. – Volei – obiectivizarea instruirii, ed. Plumb, Bacău, 1995
- 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 volei	Examen oral	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 ansamblul probelor de control • Minimum nota 5 la examenul oral.			

Data completării

Titular de curs
**Conf. Univ. Dr. Bogdan Constantin
UNGUREA**Titular de L.P.
**Lector Univ. Dr. Alexandru Rareș
PUNI**

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. univ. dr. MUNTIANU Vlad-Alexandru						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 50 locuri, video-retroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

6. Competențe specifice acumulate



Competențe profesionale	Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Familiarizarea cu noțiunile generale ale tehnicii, tacticii și regulamentul jocului de handbal și formarea abilităților practice necesare execuției procedeele tehnice de bază, dar și a unor acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: - să utilizeze corect terminologia specifică tehnicii, tacticii și a regulamentului jocului sportiv handbal; - să aplice în cadrul jocului bilateral deprinderile motrice specifice, însușite în cadrul cursului practic și cunoștințele teoretice privind regulamentul de bază.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i> (bibliografie, condiții de evaluare etc.) - Curs introductiv: istoricul și regulamentul de bază al jocului de handbal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	- Tehnica handbalului - Sistematizarea și descrierea tehnicii atacantului - Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale atacantului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	- Tehnica apărătorului - Sistematizarea și descrierea tehnicii apărătorului - Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale apărătorului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	- Tehnica portarului - Sistematizarea și descrierea tehnicii portarului - Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale portarului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	- Tactica handbalului: elemente în subordine - Tactica individuală în atac: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	- Tactica individuală în apărare: reguli, mijloace, învățare - Tactica portarului: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația,	2 ore



		problematizarea	
7.	• Sisteme de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0).	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru • Ștafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbal • Inițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii • Informare generală asupra regulamentului jocului de handbal și joc bilateral	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	• Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a apărătorului • Repetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare) • Joc bilateral cu temă: fixarea noțiunilor regulamentului de joc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	• Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a atacantului • Repetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formații) • Învățarea aruncării la poartă de pe loc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	• Repetarea poziției fundamentale a apărătorului • Învățarea driblingului simplu și multiplu • Repetarea aruncării la poartă de pe loc (concretizată în aruncări la poartă de la 7m)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	• Repetarea prinderii și pasării mingii (în doi și trei jucători, din deplasare) • Învățarea aruncării la poartă din alergare • Repetarea driblingului multiplu (efectuat și printre jaloane)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
6.	• Învățarea fazei I a apărării – replierea • Repetarea aruncării la poartă din alergare • Inițiere în tehnica portarului (elementele și procedeele tehnice ale portarului)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	• Consolidarea prinderii și pasării mingii (în doi jucători, din deplasare și cu accent pe viteză) • Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugat • Repetarea driblingului printre jaloane	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore



8.	• Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugat • Învățarea aruncării la poartă cu pas încrucișat • Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	• Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) • Repetarea tehnicii portarului • Repetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat • Joc bilateral cu temă: golurile nu vor fi valabile decât dacă au fost marcate din procedeele de aruncare repetate în această lecție (cu pas adăugat și cu pas încrucișat)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	• Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat • Învățarea sistemului de atac cu un pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	• Repetarea contraatacului direct, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare, concomitent cu repetarea replierii) • Învățarea sistemului de apărare în zonă cu șase jucători în linie (6:0) • Joc bilateral cu temă: golurile vor fi valabile doar dacă vor fi marcate după contraatac scurt, finalizat prin aruncare la poartă din alergare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	• Consolidarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat • Repetarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	• Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin <u>probe de control:</u> • <u>tehnic:</u> - demonstrarea prinderii și pasării mingii în formație de suveică simplă și a paselor în doi din deplasare - demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat, precedate de dribling și de pasă	evaluarea, conversația	2 ore
14.	• Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin <u>probe de control:</u> • <u>performanță:</u> joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în acest semestru, dar și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc	evaluarea, conversația	2 ore
Bibliografie: • Acsinte, A. (2006). <i>Handbal- predarea jocului în școala generală</i>, Iași: Editura Performantica • Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). <i>Handbal, în Pentru profesorul de educație fizică</i>, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza” din Iași			

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

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

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control (tehnice și performanță) - participare activă la toate cursurile practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă și cea de la evaluarea practică (minimum 5 la ambele evaluări).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs

Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica

Titular de L.P.

Asist. univ. dr. Muntianu Vlad-Alexandru

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – 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 lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

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

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul turismului, în vederea utilizării acestuia în activitatea ulterioară, profesională, a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	- Acumularea de cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului; - Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

8. Conținut

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

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

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

Referințe suplimentare:

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

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

Bibliografie:

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

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

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

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Vor fi evaluate abilitățile și competențele specifice disciplinei, demonstrate de studenți pe parcursul efectuării lucrării practice.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru evaluarea teoretică; • Nota 5 pentru evaluarea 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