



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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	I	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
-------------------------------	------------------------------

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal. mingi, porți, conuri, copete.
--	---

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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: • 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 procedeelor 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 (ore și referințe bibliografice)
1.	Aspecte generale privind istoria jocului de fotbal. Organizarea fotbalului pe plan național și internațional.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore
2.	Tehnica jocului de fotbal. Componentele de bază ale jocului de fotbal.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore
3.	Elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul, biomecanica de bază a principalelor procedee tehnice.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore
4.	Tactica jocului de fotbal în atac.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore
5.	Tactica jocului de fotbal în apărare.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore
6.	Metode didactice de predare a jocului de fotbal.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore
7.	Aspecte privind curricula școlară a disciplinei, în ciclul primar și gimnazial.	Prelegere interactive, PPT.	2 ore

Bibliografie

Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.

Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Honceriu, C., Ceobanu, C., Trofin, P.T., Rugină, E., Tanase, V. (2014). Forme ludice în activitățile curriculare și extracurriculare. Aplicații în educație fizică și sport. Editura PIM, Iași.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
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.	Evaluare	2 ore
Bibliografie 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. Evaluare

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	Evaluare pe parcurs	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță Minim nota 6 la probele practice.			

Data completării,

15.09.2023

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU



Titular de lucrări practice,

Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț



Data avizării în departament,

27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și metodică a educației fizice și sportului				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. COJOCARIU Adrian				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petruța				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții

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

5. Condiții

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 100 locuri, calculator și videoproiector sau smart TV.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general	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; • Descrie 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-disciplină științifică	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Noțiuni fundamentale- educația fizică și sportul	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Noțiuni fundamentale- mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Activitățile ludice (de joc)	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice-forța și viteza	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice-rezistența și îndemânarea	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice; idealul EFS; funcțiile EFS	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educația fizică și sportivă în contextul educației permanente	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: exercițiul fizic	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Sistemul de Educație Fizică și Sport din România	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura PIM, Iași.

Cojocariu, A., Martiș, F.P. (2022). Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Cojocariu, A., Martiș, F.P. (2020). Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Teoria și metodică educației fizice și sportului-disciplină științifică	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
2.	Noțiuni fundamentale- educația fizică și sportul	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
3.	Noțiuni fundamentale- mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
4.	Activitățile ludice (de joc)	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
5.	Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
6.	Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
7.	Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
8.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice; idealul EFS; funcțiile EFS	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
9.	Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educația fizică și sportivă în contextul educației permanente	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: exercițiul fizic	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
12.	Sistemul de Educație Fizică și Sport din România	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
13.	Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore
14.	Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura PIM, Iași.

Cojocariu, A., Martiș, F.P. (2022). Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Cojocariu, A., Martiș, F.P. (2020). Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Martiș, F.P., Cojocariu, A. (2023). Teoria și metodică educației fizice și sportului- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

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. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice 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,
22.09.2023**

**Titular de curs,
Prof. univ. dr. Adrian
COJOCABIU**

**Titular de seminar,
Asist. univ. dr. Florentina-Petruța
MARTINAȘ**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

**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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba străină (engleză)				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar	PEREZ Cenel Augusto				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	C
					2.7 Regimul disciplinei*
					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și esuri					8
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului	Prezența obligatorie
----------------------------------	----------------------

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Să aibă capacitatea de gândi și folosi limba engleză în toate situațiile legate de domeniul educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Să descrie un process din domeniul educației fizice și sport în limba engleză. - Să utilizeze limba engleză pentru a se exprima în scris sau oral în acest domeniu. - Să folosească corect un anumit timp grammatical. - Să analizeze un text în limba engleză din domeniul lor de specialitate.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Let Us Get to Know Each Other	- Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	- 2
2.	- Introducing English to Sports	- idem	- 2
3.	- What People Say about Sports	- idem	- 2
4.	- A Friend in Need Is a Friend Indeed	- idem	- 2
5.	- Men and Football	- idem	- 2
6.	- Project Presentation	-	- 2
7.	- Project Presentation	-	- 2
8.	- The King of Sports	- Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	- 2

9.	- The Ideal Sportsperson	- idem	- 2
10.	- Short Olympic History	- idem	- 2
11.	- I was Feeling That the Race Was Mine	- idem	- 2
12.	- Project Presentation	-	- 2
13.	- Project Presentation	-	- 2
14.	- Final Evaluation	- Testarea Vocabularului, gramaticii și a capacității de a compune un text în limbaj de specialitate.	- 2

Bibliografie

Boțoiu Anda, Prodan Irina, *English for the world of sports*, Iași, Apollonia, 2013
 Vîlceanu Alina, *English grammar - theory and practice*, Craiova, Sitech, 2014
 Nedelcu Carmen, *English grammar*, Craiova, Universitaria, 2013

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu tematica concursurilor pentru ocuparea posturilor în domeniul educației fizice și sport.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	- Abilitatea de a analiza un text în limba engleză din domeniul lor de specialitate. - Capacitatea de a prezenta un proiect în limba engleză. - Capacitatea de a citi, de a se exprima în scris, de a recepta corect un mesaj audio și de a vorbi fluent în limba engleză.	- prezența la seminarii - activitatea la seminarii - proiect - bonusuri pentru activități suplimentare	- 10 prezențe – 60% - proiect – 40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Minim 10 prezențe - Minim 5 pentru activitatea la seminarii - Minim 5 pentru prezentarea proiectului			
Notele se strabilesco conform cu criteriile ECTS			

Data completării,

Titular de curs,

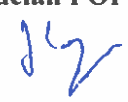
Titular de seminar,

14. 09. 2023

Asist. Univ. Dr. Cenel-Augusto PEREZ

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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/laboratoare, 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 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 90 de locuri dotată cu videoproiector/tablă interactivă
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 (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Prezinte cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin. • Aibă capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Scurt istoric al schiului	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
2.	Echipamentul de schi	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
3.	Lecția de schi	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
4.	Bazele generale ale metodicii schiului	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
5.	Factorii care favorizează procesul de instruire în schi	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
6.	Particularități metodice în învățarea schiului	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
7.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
8.	Schimbările de direcție pe teren plat	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore

			Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
9.	Coborârea oblică	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
10.	Frânările	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
11.	Frânarea în plug	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
12.	Ocolirile prin pășire	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
13.	Ocolirile cu schiurile paralele	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
14.	Activitate de recapitulare	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018

Bibliografie

- Balint G. "Bazele teoretice și metodice ale predării schiului", Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Cârstocea V., Stroe S., Peli F., L. Kacsó, "Schi – Teorie și metodică", Editura Printech, București, 2001.
- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Ungurean B. C. "Schi alpin", Editura Pim, Iași, 2013

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Protecția muncii. Preluarea echipamentului	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
2.	Acomodarea cu echipamentul	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
3.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
4.	Alunecarea	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
5.	Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
6.	Mersul pe schiuri	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
7.	Alunecarea prin împingere simultană	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
8.	Schimbările de direcție pe teren plat	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
9.	Întoarcerile. Urcarea pantei	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
10.	Coborârea directă. Coborârea oblică	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
11.	Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj	Explicația, demonstrația	2 ore

			Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
12.	Ocolirile. Ocolirea prin pășire	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
13.	Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013
14.	Probe de control	Explicația, demonstrația, evaluare	2 ore
Bibliografie •Balint G. "Bazele teoretice și metodice ale predării schiului", Editura Tehnopress, Iași, 2005 •Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 •Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013			

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

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

10. Evaluare

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

**Data
completării,
18.09.2023**

**Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

**Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

**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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	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/laboratoare, 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 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Să demonstreze un nivel tehnico-tactic ridicat. - Cunoască regulamentul de joc și a terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004
2.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004
3.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004
4.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004
5.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de volei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004
6.	Voleiul la echipa reprezentativă	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004
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 Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ "Al.I.Cuza", Iași, 2004

Bibliografie

- Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004
- Păcuraru, A. – Volei – Tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002
- Stirbu I.C., Puni A.R. – Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015

•Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	•Prezentarea cerințelor disciplinei. •Prelucrarea normelor de protecție a muncii. •Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
2.	•Poziția fundamentală •Pasa cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
3.	•Pasa cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea celor trei lovituri – inițiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
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 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
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 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
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 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
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 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
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 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
9.	•Serviciul de sus din față – inițiere •Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
10.	•Serviciul de sus din față - inițiere •Preluare de jos din serviciu – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
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 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
12.	•Lovitura de atac procedeu drept - inițiere •Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
13.	•Blocaj individual – inițiere •Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac •Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
14.	Evaluare finală: •Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții; - preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții;	Explicație, demonstrație	2 ore

	- ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții - joc bilateral.		
Bibliografie •Păcuraru A. Balaiș, F. Iacob, I. Braharu, O. – Manualul profesorului de volei, ed. Helios. Iași, 2000 •Hanțiu, I. (2002) - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea •Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim. Iași, 2015 •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019 •*** Regulamentul jocului de volei			

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

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

10. Evaluare

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

**Data
completării,
18.09.2023**

**Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

**Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

**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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Istoria educației fizice și sportului				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian				
2.3 Titularul activităților de seminar			Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Definițiile obiectului de studiu; metodele de cercetare utilizate; periodizarea istoriei universale a omenirii.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.
2.	Izvoarele istoriei educației fizice și sportului.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.
3.	Educația fizică în Comuna Primitivă.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.
4.	Educația fizică la diferite populații aparținând zonelor geografice vechi: America, Africa, Asia, Oceania.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.
5.	Educația fizică în Antichitate: India, Egipt, Persia, China, Japonia.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.
6.	Educația fizică în Grecia Antică.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.
7.	Educația fizică în Roma Antică.	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023.

8.	Educația fizică în perioada Evului Mediu.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.
9.	Educația fizică în viziunea cărturarilor din perioada Renașterii.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.
10.	Creatorii de sisteme pedagogice – rolul educației fizice în formarea ființei umane.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.
11.	Importanța sistemelor pedagogice de educație fizică în propagarea culturii fizice.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.
12.	Propagarea educației fizice prin Școala filantropică.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.
13.	Sisteme auxiliare de educație corporală.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.
14.	Educația fizică în România – aspecte generale.	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023.

Bibliografie

- Popescu Lucian – *Istoria educației fizice și sportului*. suport de curs (format electronic). 2023.
- 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.
- Cercei, 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
- Ceașescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*. Editura Lumina Lex. București. 2002.
- Kirîțescu, Constantin, *Palestrica*. Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. București. 1964

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
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 iluminaști: 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 educației fizice și sportului*, suport de curs (format electronic), 2023.
- 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.
- Kirișescu, 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

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	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	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,
20.09.2023

Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



Titular de seminar,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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/laboratoare, 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 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu instalație multimedia
-------------------------------	---------------------------------------

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică
--	--------------------

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - 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 fizice, 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 (ore și referințe bibliografice)
1.	Scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
2.	Mijloacele gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
3.	Ramurile gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
4.	Apariția și evoluția terminologiei gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
5.	Cerințe care stau la baza terminologiei	Prelegere, dezbatere, studiu de caz	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
6.	Gimnastica de bază - considerații generale	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
7.	Exerciții de front și formații	Prelegere, dezbatere, studiu de caz,	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
8.	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.

9.	Exerciții utilitar-aplicative	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
10.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de mobilitate	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
11.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de echilibru și forță	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
12.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
13.	Demonstrațiile de gimnastică	Prelegere, dezbatere, studiu de caz, aplicații	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
14.	Recapitulare	Sinteze, aplicații, studii de caz	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.

Bibliografie

- 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.
- Dobrescu, T. (2008). Gimnastica - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții de la IFR. Iași: Editura Pim.
- Dumitrescu, M. (2014). Mijloace pentru loisir din gimnastică. Cluj-Napoca; Editura GMI.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acțiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri; treceri din mers în alergare și invers; - întoarceri din mers și din alergare; - desfășurări și schimbări de formații; Variante de mers: - mers în cadență; mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fâdat; ghemuit; schiopătat etc.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.

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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
7.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ridicare și transport de greutate; tracțiuni și împingeri; - târâre; aruncare și prindere	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
8.	Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ștafete și parcururi aplicative; deplasarea și așezarea (montarea) materialelor	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
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; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
13.	Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin plutitor la calul așezat longitudinal (b); - Săritură în ghemuit printre brațe (b) și în sprijin echer (săritura "hoțului") (b); Săritură în sprijin depărtat la capră (f, b)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
14.	Verificări și probe de control	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore; Dumitru. I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Bibliografie			

- 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.
- Dobrescu, T. (2008). Gimnastica - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții de la IFR. Iași: Editura Pim.
- Dumitrescu, M. (2014). Mijloace pentru loisir din gimnastică. Cluj-Napoca: Editura GMI.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris	60% nota la evaluarea finală ($N_1 = \text{nota} \times 60/100$)
10.5 Lucrări practice	Evaluare sumativă	Probă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin	40% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 40/100$)
			Nota finală = $N_1 + N_2$
10.6 Standard minim de performanță			
• obținerea notei minime de promovare (nota 5) • 100% prezență la lucrările practice desfășurate			

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU,

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

flg



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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPESCU Veronica						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. POPESCU Veronica						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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/laboratoare, 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 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și 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 (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 (Sport și performanță motrică).
	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	Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică și / sau antrenament sportiv, cu teme din atletism, din perspectiva realizării obiectivelor educației fizice școlare și a sportului.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Să proiecteze, planifice, organizeze și să susțină lecții de educație fizică și antrenament sportiv, cu temă din atletism, în vederea realizării obiectivelor educației fizice și a sportului. - Să cunoască metodică predării în vederea formării deprinderilor motrice specifice atletismului (alergări, sărituri, aruncări). - Să dețină competențe specifice atletismului, necesare pentru a determina populația școlară să practice exerciții fizice în mod independent, conținând elemente din atletism (alergări, sărituri, aruncări). - Să organizeze competiții specifice atletismului (tetratlon școlar, cros etc).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Evoluția istorică a exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
2.	Particularitățile vârstei elevilor și priorități în predarea atletismului în școală	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
3.	Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace de acționare specifice atletismului. Indicații metodice pentru predarea atletismului în școală	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
4.	Sistemul competițional din România. Tehnica probelor de alergări	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
5.	Tehnica alergărilor de viteză	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
6.	Tehnica alergărilor de garduri Particularitățile probelor de alergări de garduri pe distanțe de 100m, 110m, 400m	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
7.	Metodica predării probelor de alergări	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
8.	Tehnica probelor de sărituri Tehnica săriturii în înălțime	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
9.	Tehnica săriturii în lungime Particularitățile tehnice a procedeeleor, la proba săritura în lungime	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
10.	Metodica predării probelor de sărituri	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
11.	Tehnica probelor de aruncări	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
12.	Tehnica aruncării mingii de oină / aruncării suliței	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
13.	Metodica predării probelor de aruncări	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
14.	Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de tetratlon școlar.	Prelegere interactivă	2 ore (note de curs)
Bibliografie Merică, Alexandru (1995) – <i>Atletism – calitățile motrice și metodică dezvoltării lor</i>, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.			

• Mihăilescu, Liliana Niculina (2003) – <i>Atletism – optimizarea și raționalizarea antrenamentelor</i>. Editura Universității, Pitești • Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i>. ISBN 978-606-798-085-1. Editura Discobolul, București. • Popescu, V. (2009) - <i>Atletismul în școală - Tehnica și metodică predării probelor atletice</i>, Editura Performantica, Iași. ISBN: 978-973-730-679-1. • Tatu, Titus; Plocon, Elena (2003) – <i>Atletism</i>. Editura Fundației România de Măine, București			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
3.	Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
11.	Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreaptă și în turnantă. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea Demonstrația și explicația elanului, bătăii și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
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 (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)
14.	Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergării de sprint</i> (evaluarea tehnicii startului de	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodică predării probelor, regulament, competiții etc.)

jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză).
tehnica săriturii în lungime.

Bibliografie

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

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

Disciplina *Bazele generale ale atletismului*, prin cursurile și lucrările practice, oferă viitorului absolvent cunoștințe cu ajutorul cărora va reuși să proiecteze și să programeze eficient lecțiile de educație fizică 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. Evaluare

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,
24.09.2023

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

Titular de lucrări practice,
Conf.univ.dr. Popescu Veronica

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, 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 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Acumuleze cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului; • Organizeze și desfășoare activități sportive în natură.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Fenomenul turistic – noțiuni generale.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2.	Tipuri de turism și importanța accesibilității la locurile turistice.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3.	Forme de manifestare spațială a fenomenului turistic.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4.	Principalele elemente turistice ale Municipiului Iași.	Prelegere interactivă	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Metodica organizării excursiilor.	Prelegere interactivă	6 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Tehnica orientării cu hartă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Tehnica orientării fără hartă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Trasee turistice montane.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Impactul fenomenului turistic asupra geosistemului.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10.	Noțiuni de prim ajutor.	Prelegere interactivă	2 ore (3, 5)
11.	Interacțiunea cu mediul înconjurător și comportamentul în situații extreme.	Prelegere interactivă	2 ore (3, 5)
Bibliografie			
1. Bulai, M. (2013) <i>Accesibilitate și turism</i> . Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași; 2. Bulai, M., Roșu, L.I., Cehan, A., Ceucă, C., Teodor-Stanciu, T. (2018) <i>Iași – șapte trasee turistice tematice</i> , Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași; 3. Honceriu, C., Oprean, A. (2015) <i>Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic</i> , Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași; 4. Muntele, I., Iașu, C. (2003) <i>Geografia turismului: Concepte, metode și forme de manifestare spațio-temporală</i> . Ed. Sedcom Libris, Iași; 5. Onose, I. (2017) <i>Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică</i> . Ed. PIM, Iași.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Principalele elemente turistice ale Municipiului Iași.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore (2,4)
2.	Organizarea taberelor de campare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore (4)
3.	Parcurgerea traseelor turistice locale.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	8 ore (2, 4)

4.	Realizarea orientării în teren cu ajutorul busolei și a hărții.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (4)
5.	Realizarea orientării în teren fără busolă și hartă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (3, 4)
6.	Prezentarea și realizarea activității ecologice și de protecție a naturii.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore (5)
7.	Orientarea sportivă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore (1)

Bibliografie

1. Băițan, G.F., Lecca, Ș., Ciapa, G. (2013) *Orientarea sportivă*, Ed. Academiei Tehnice Militare, București;
2. Bulai, M., Roșu, L.I., Cehan, A., Ceucă, C., Teodor-Stanciu, T. (2018) *Iași – șapte trasee turistice tematice*, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași;
3. Muntele, I., Iașu, C. (2003) *Geografia turismului: Concepte, metode și forme de manifestare spațio-temporală*, Ed. Sedcom Libris, Iași;
4. Onose, I. (2017) *Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică*, Ed. PIM, Iași;
5. 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

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,
24.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în departament,
29.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Anatomie funcțională				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruș-Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruș-Florin				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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/laboratoare, 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 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea bagajului de informații necesar înțelegerii corpului uman din punct de vedere structural biologic în vederea aprecierii creșterii și dezvoltării fizice, precum și planificării conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • poziționeze spațial și să se orienteze spre principalele componente anatomice ale corpului uman • recunoască și descrie principalele elemente ale sistemului locomotor • recunoască și descrie principalele elemente ale aparatului cardiovascular • înțelegă structura aparatului respirator • folosească limbajul specific disciplinei

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Introducere în anatomia funcțională	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
2.	- Sistemul osos: structură, formă, componente. Scheletul axial și al extremității cefalice	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
3.	- Scheletul cutiei toracice și al membrilor	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
4.	- Artrologia	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004

			- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012
5.	- Sistemul muscular	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012
6.	- Musculatura gâtului și a umărului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012
7.	- Musculatura membrului superior	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012
8.	- Musculatura spatelui, toracelui și cutiei abdominale	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012
9.	- Musculatura membrului inferior	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012
10.	- Sistemul cardiovascular	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator). Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București. 2014
11.	- Sistemul respirator	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator). Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte

			clinice. Editura Litera. București. 2014
12.	- Sistemul digestiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius. București. 2013 Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
13.	- Sistemul nervos	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius. București. 2013 Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
14.	- Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula. Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca, 2012 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius. București. 2013 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator). Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice. Editura Litera. București. 2014

Bibliografie

Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim. Iași. 2004
 Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
 Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius. București. 2013
 Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
 Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator). Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice. Editura Litera. București. 2014

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004
2.	- Orientarea spațială și terminologică în anatomie	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius. București. 2013
3.	- Procese de creștere și dezvoltare ale sistemului osos la copii	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore

			- Drosescu Paula. Anatomia aparatului locomotor. Editura Pim. Iași. 2004 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București. 2013
4.	Structura și funcționalitatea principalelor articulații mobile	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca. 2015
5.	Suportul structural al modificărilor de volum ale mușchilor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca. 2015
6.	Implicațiile practice ale musculaturii gâtului și a umărului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca. 2015
7.	Implicațiile practice ale musculaturii membrului superior	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca. 2015
8.	Implicațiile practice ale musculaturii spatelui, toracelui și cutiei abdominale	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca. 2015
9.	Implicațiile practice ale musculaturii membrului inferior	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular. Editura Napoca Star. Cluj-Napoca. 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu". Cluj Napoca. 2015

10.	Sângele, inima și vasele de sânge	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
11.	Morfologia căilor respiratorii, Plămânii și circuitul respirator	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
12.	Căile digestive și procesele de absorbție a alimentelor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
13.	Structura sistemului nervos și funcțiile acestuia	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
14.	Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului, Editura Asclepius, București, 2013 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenți, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

Bibliografie

Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004
 Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
 Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului, Editura Asclepius, București, 2013
 Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenți, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
 Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), 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 permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.
Informațiile despre componentele corpului uman, structura elementelor acestora și inter-relaționarea 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. Evaluare

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 - însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora	- examen	- 50%
10.5 Seminar	- implicare activă prin intervenții în dezbateri - capacitatea de a elabora, tehnoredacta și expune materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	- evaluare pe parcurs	- 50%

10.6 Standard minim de performanță

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,

18.09.2023

Titular de curs,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Titular de seminar,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin



Data avizării în departament,

27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	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 seminarii/laboratoare, 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 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs (100 locuri), smart board/videoproiector/laptop
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă
--	---

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	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: - 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 (ore și referințe bibliografice)
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	2ore
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	2ore
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	2ore
4.	- Tehnica portarului - Sistematizarea și descrierea tehnicii portarului	prelegerea, conversația, problematizarea	2ore

	- Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale portarului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora		
5.	- Tactica handbalului: elemente în subordine - Tactica individuală în atac: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația, problematizarea	2ore
6.	- Tactica individuală în apărare: reguli, mijloace, învățare - Tactica portarului: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația, problematizarea	2ore
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	2ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*. Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). *Handbal – note de curs*. Târgu-Mureș: University Press
- Pițigoi, G. (2015). *Handbal – curs de bază*. Editura Printech, București.
- 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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
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 – replicarea - 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	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

	- Repetarea driblingului printre jaloane		
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 prin probe de control: ✓ tehnic: - 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	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
14.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice prin probe de control: ✓ performanță: 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	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
Bibliografie • Acsinte, A. (2006). <i>Handbal- predarea jocului în școala generală</i>, Iași: Editura Performantica • Biró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). <i>Handbal – inițiere</i>, Editura Universității din Oradea • Popovici, I.M., Abălașci, B. (2010). Handbal, în <i>Pentru profesorul de educație fizică</i>, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „A.I.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. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice, 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 (tehnic și performanță) • participare activă la 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,

20.09.2023

Titular de curs,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI

Titular de lucrări practice,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. MORARU Cristina-Elena						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TANASĂ Anca-Raluca						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	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 seminarii/laboratoare, 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 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 60 locuri, calculator și videoproiector
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, casetofon, laptop
--	---------------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) 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	Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Cunoască mijloace pentru educarea ritmicității și muzicalității motrice - Să-și însușească tehnica și metodică de predare a unor pași de bază din dansul sportiv - Cunoască mijloace pentru dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv - Conceapă și să aplice în școală structuri de pași și mișcări specifice dansului sportiv

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea evoluției dansului. Formele dansului în antichitate. Apariția școlilor de dans. Promotori marcanți în dezvoltarea dansului.	- Curs interactiv	- 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.	- Curs interactiv	- 2 ore
3.	- Pregătirea muzicală în activitățile de expresie corporală. Particularitățile acompaniamentului muzical. Noțiuni de teorie muzicală.	- Curs interactiv	- 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.	- Curs interactiv	- 2 ore
5.	- Prezentarea dansurilor standard. Vals lent. Vals vienez. Tango. Slow foxtrot. Quick step.	- Curs interactiv	- 2 ore
6.	- Prezentarea dansurilor latino - americane. Samba. Cha – cha. Rumba. Passo-doble. Jive.	- Curs interactiv	- 2 ore

7.	- Tehnica și metodică învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba	- Curs interactiv	- 2 ore
Bibliografie • 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. (2011). <i>Dans sportiv. Metodologia performanței</i>. Editura Paralela 45, Pitești • Aducovschi, D. (2008). <i>Dans sportiv</i>, Editura Universității din București • Jeleascov, C. (2006). <i>Curs de dans sportiv</i>, Editura Fundației România de Măine, București			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Exerciții la bara de perete pentru formarea ținutei artistice. Tehnica și metodică învățării pasului de vals vienez: măsură muzicală, tempou, deplasare, întoarceri.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
2.	- Consolidarea tehnicii dansului standard – vals vienez. - Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
3.	- Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. - Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
4.	- Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de cha-cha. - Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 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 a picioarelor. - Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
6.	- Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. - Conceperca unui ansamblu care să cuprindă pașii de dans învățați	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
7.	- Evaluarea finală a studenților. Probă individuală și ansamblu.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
Bibliografie • 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. (2011). <i>Dans sportiv. Metodologia performanței</i>. Editura Paralela 45, Pitești • Aducovschi, D. (2008). <i>Dans sportiv</i>, Editura Universității din București • Jeleascov, C. (2006). <i>Curs de dans sportiv</i>, Editura Fundației România de Măine, București			

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

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

10. Evaluare

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 dansului sportiv	- Evaluare scrisă	- 25%
	- Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	- Evaluare scrisă	- 25%
10.5 Lucrări practice	- Descrierea și demonstrarea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu elemente specifice dansului sportiv	- Evaluare practică	- 25%
	- Conceperea, demonstrarea și prezentarea unei probe individuale și de ansamblu cu pași specifici dansului sportiv	- 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,

20.09.2023

Titular de curs,
Cristina – Elena MORARU



Titular de lucrări practice,
Anca-Raluca TANASĂ



Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. IACOB Mihai-Radu						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. IACOB Mihai-Radu						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, 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 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, dotată corespunzător.
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi specifici baschetului .Sală jocuri sportive.
--	---

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de tehnică și tactică.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • 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 (ore și referințe bibliografice)
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 cu minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă.	1 oră
6.	Elemente tehnice cu 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 individuală 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;
- Ghîtescu, 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 (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație.	2 ore
2.	Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere; Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație.	2 ore.
3.	Pasele din deplasare – inițiere; Conducerea mingii (driblingul) – inițiere; Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație.	2 ore.
4.	Aruncarea la coș din deplasare (dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3, 2x2.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
5	Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere; Marcajul și demarcajul – inițiere; Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație.	2 ore.
6.	Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere; Aruncarea la coș din alergare (precedată de pasă); Marcajul – demarcajul consolidare; Joc școală: 5x5	Explicație, demonstrație.	2 ore.
7	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație.	2 ore.
8.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație.	2 ore.
9.	Metodica învățării arbitrajului; Lecție concurs.	Explicație, demonstrație.	2 ore.

10.	Metodica învățării arbitrajului; Lecție concurs.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
11.	Combinăția „dă și du-te” – inițiere; Contraatacul cu pasă directă la vârf și cu prima pasă laterală – inițiere; Joc de școală 5x5.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
12.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinăției de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
13.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinăției de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
14.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinăției 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 „Fundăției Universitare Dunărea de Jos”(2013), . Editura Fundăției Universitare Dunărea de Jos, Galați.
- Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004).

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor.	Evaluare scrisă.	50%
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,
21.09.2023

Titular de curs,


Titular de lucrări practice,


Data avizării în departament,
27.09.2023

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. OPREAN Alexandru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Drd. DUMBRAVU Ioana-Adnana						
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	Noțiuni de anatomie
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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 problematicei 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 – Curs*, Editura Universității A.I.I.Cuza, Iași, 2022.
- Oprean, A., *Kinesiologie – Îndrumar practico-metodic*, Editura Universității A.I.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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	10%
	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,
24.09.2023

Data avizării în departament,
27.09.2023

Titular de curs,

Titular de seminar,

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU