



## 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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT    |
| 1.4 Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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 | Asist. Univ. dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei<br>Drd. GAMEN Luisa-Cristiana |               |   |                     |   |                          |    |
| 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                                                                  | 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                                     |    |          |    |                      | 25  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                      | 20  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |          |    |                      | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                      | 10  |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                      | 4   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |                      | 4   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |          |    |                      | 83  |
| 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 tablă smart / interactivă                                                                                                      |
| 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. Rezultatele învățării

|            |                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe | Studentul / Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.                            |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul / Absolventul:<br>Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.<br>Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.<br>Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.                              |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul / Absolventul:<br>Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.<br>Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.<br>Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică, cu teme din atletism, din perspectiva realizării obiectivelor educației fizice școlare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să proiecteze, planifice, organizeze și să susțină lecții de educație fizică, cu temă din atletism, în vederea realizării obiectivelor educației fizice.</li> <li>• Să cunoască metodică predării în vederea formării deprinderilor motrice specifice atletismului (alergări, sărituri, aruncări).</li> <li>• 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).</li> <li>• Să organizeze competiții specifice atletismului (tetratlon școlar, cros etc).</li> </ul> |

### 8. Conținut

| 8.1 | Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metode de predare                              | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismul – caracteristici și particularități generale și specifice: clasificarea probelor atletice și sistemul competițional.</li> <li>• Particularitățile vârstei elevilor și indicații metodice pentru predarea atletismului în școală.</li> <li>• Școala atletismului – tehnica și metodică învățării.</li> </ul> | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i> , Editura Discobolul, București |
| 2.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica probelor atletice și metodică predării – caracteristici generale.</li> <li>• Tehnica probelor de alergări de semifond, fond și mare fond - particularități specifice.</li> <li>• Tehnica probelor de alergări de viteză - particularități specifice.</li> <li>• Noțiuni generale de regulament.</li> </ul>     | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i> , Editura Discobolul, București |
| 3.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodică predării probelor de alergări – caracteristici specifice.</li> <li>• Metodică predării probelor de alergări de semifond, fond și mare fond.</li> <li>• Metodică predării probelor de viteză (sprint).</li> </ul>                                                                                              | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i> , Editura Discobolul, București |
| 4.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica săriturii în înălțime - particularități specifice ale săriturii în înălțime "cu pășire" și cu "răsturnare dorsală".</li> <li>• Tehnica săriturii în lungime - particularități specifice.</li> <li>• Noțiuni generale de regulament.</li> </ul>                                                                 | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i> , Editura Discobolul, București |
| 5.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodică predării probelor de sărituri – caracteristici specifice.</li> <li>• Metodică predării săriturii în înălțime.</li> <li>• Metodică predării săriturii în lungime.</li> </ul>                                                                                                                                   | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i> , Editura Discobolul, București |
| 6.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica aruncării mingii de oină (suliță) – particularități specifice</li> <li>• Tehnica aruncării greutății – particularități specifice.</li> </ul>                                                                                                                                                                   | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale</i>                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noțiuni generale de regulament.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                | atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București                                                             |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodica predării probelor de aruncări – caracteristici specifice.</li> <li>• Metodica predării aruncării mingii de oină (suliță).</li> <li>• Metodica predării aruncării greutății.</li> <li>• Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de tetratlon școlar.</li> </ul> | Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc) | (2 ore)<br>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i> , Editura Discobolul, București |
| <b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Federația Română de Atletism. (2025). <i>Regulament FRA 2025</i>. București: FRA. Disponibil la: <a href="https://www.fra.ro">https://www.fra.ro</a></li> <li>• Man. Maria Cristina (2016) – <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Universitatea "1 Decembrie 1918" din Alba Iulia</li> <li>• Marcia K Anderson PhD, AT Ret, Mary Barnum EdD. ATC (2021) - <i>Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management</i>. ISBN-10: 1975161378</li> <li>• Mircea Alexei, Vasile Bogdan (2016) - <i>Tehnica Și Metodica Învățării Probelor Atletice</i>. Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca</li> <li>• Patrick Milroy, Joe Puleo (2016) - <i>Anatomia alergării</i>, Editura Lifestyle. ISBN: 978-606-789-034-1</li> <li>• Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i>. ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.</li> <li>• World Athletics. (2020–2024). <i>Coaching Guidelines and Technical Manuals</i>. <a href="https://www.worldathletics.org">https://www.worldathletics.org</a></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                           |
| <b>8.2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Lucrări practice</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Metode de predare</b>                       | <b>Observații</b><br>(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, metodica 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, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală                                                                                                                         | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală                                                                                                                   | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale                                                                                                                                | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică.<br>Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.                                                                                                   | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica 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, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bătăii.                                                                                                                                               | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.                                                                                                                           | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.                                                                                                                           | Demonstrația și explicația                     | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreaptă și în turnantă.<br>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, metodica 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.<br>Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.                                            | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere.<br>Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.                                                                         | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergării de sprint</i> (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), <i>tehnica săriturii în lungime</i> .                                                       | Demonstrația și explicația | 2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.) |
| <b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Federația Română de Atletism. (2025). <i>Regulament FRA 2025</i>. București: FRA. Disponibil la: <a href="https://www.fra.ro">https://www.fra.ro</a></li> <li>Man, Maria Cristina (2016) – <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Universitatea "1 Decembrie 1918" din Alba Iulia</li> <li>Mircea Alexei, Vasile Bogdan (2016) - <i>Tehnica și metodica învățării probelor atletice</i>. Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca</li> <li>Patrick Milroy, Joe Puleo (2016) - <i>Anatomia alergării</i>, Editura Lifestyle. ISBN: 978-606-789-034-1</li> <li>Popescu, V. (2019) – <i>Bazele generale ale atletismului: curs universitar</i>. ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul. București.</li> <li>World Athletics. (2020–2024). <i>Coaching Guidelines and Technical Manuals</i>. <a href="https://www.worldathletics.org">https://www.worldathletics.org</a></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |                                                                               |

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

Disciplina *Bazele generale ale atletismului*, prin cursurile și lucrările practice, oferă viitorului absolvent cunoștințe cu ajutorul cărora va reuși să proiecteze și să programeze eficient lecțiile de educație fizică cu teme din atletism. De asemenea absolventul va deține "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                                                                                                                                                                             | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei, reliefate în descrierea tehnică a probelor, exemplificarea metodică a învățării acestora și utilizarea terminologiei specifice. | Examen oral             | 80%                               |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                                                 | Evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor tehnice, specifice atletismului.                                                                                               | Verificare practică     | Condiție de intrare în examen 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                         |                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Condiții de prezență: curs 50%, lucrări practice 90 %.</li> <li>Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la examenul oral.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                |                         |                                   |

Data completării,  
22.09.2025

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



Titular de lucrări practice,  
Asist.univ.dr. Tomozei Răzvan-Andrei

Drd. Gamen Luiza-Cristiana



Data avizării în departament,  
29.09.2025

Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Bogdan Ungurean





## 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. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Studentul/Absolventul explică noțiuni generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</li> <li>- Studentul/Absolventul definește și clasifică diferite tipuri de exerciții fizice ca mijloace de însușire aplicabile în contextul practicării activităților motrice</li> </ul>        |
| <b>Aptitudini</b>                    | <p>Studentul/Absolventul :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</li> <li>- Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport</li> <li>- Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului</li> <li>- Identifică forma și conținutul exercițiului fizic</li> <li>- Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora</li> <li>- Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice</li> </ul>                                                              |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <p>Studentul/Absolventul :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice</li> <li>- Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate</li> <li>- Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.</li> <li>- Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele urmărite</li> <li>- Organizează grupuri de practicanți ai activităților fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse</li> </ul> |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | Însușirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice în activitatea de educație fizică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de management al colectivului de lucru;</li> <li>• Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă;</li> <li>• Utilizarea creativă și adaptată a mijloacelor aplicativ-utilitare;</li> <li>• Dezvoltarea calităților fizice, psiho-motrice și psihice ca fundament al unei vieți active și sănătoase dar și ca necesitate în formarea unei capacități performanțiale superioare.</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1 | Curs                                              | Metode de predare                   | Observații<br>(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.
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM

| 8.2 | Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de predare                                                                                              | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur;<br>Acțiuni în deplasare:<br>- adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-treceri din mers în alergare și invers;<br>- întoarceri din mers și din alergare;<br>- desfășurări și schimbări de formații;<br>Variante de mers:<br>- mers în cadență;<br>mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fandat; ghemuit; șchiopătat etc.       | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore<br>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.<br>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital. |
| 2.  | Variante de alergare:<br>- cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte;<br>- cu picioarele întinse înainte, înapoi;<br>- cu pas adăugat, încrucișat etc.;<br>Deplasări în figuri;<br>Formații de marș: pe 1,2,3 șiruri;<br>Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.;<br>Formații de lucru: pe 1,2 șiruri; în trepte; în șah; în careu; în cocor etc.;<br>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<br>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.<br>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital. |
| 3.  | Poziții principale și derivate folosite în predarea educației fizice;<br>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | 2 ore<br>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.                                                                                                    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții libere;</li> <li>- exerciții cu obiecte portative</li> </ul>                                                                                                                                                       |                                                                                                                | Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.                                                                                                       |
| 4.  | <p>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții cu partener;</li> <li>- exerciții pe fond muzical</li> </ul>                                                                                  | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 5.  | <p>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru formarea ținutei corecte;</li> <li>- structuri de exerciții în 8-16-32 timpi</li> </ul>                                                | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 6.  | <p>Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mers, alergare, sărituri;</li> <li>- echilibru;</li> <li>- cățărări, escaladări</li> </ul>                               | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 7.  | <p>Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ridicare și transport de greutăți; tracțiuni și împingeri;</li> <li>- târâre;</li> <li>- aruncare și prindere</li> </ul> | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 8.  | <p>Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ștafete și parcururi aplicative;</li> </ul> <p>deplasarea și așezarea (montarea) materialelor</p>                        | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 9.  | <p>Elemente statice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stând pe omoplați.</li> </ul> <p>Elemente dinamice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grupări, rulări, rostogoliri;</li> </ul> <p>rostogolire înapoi prin stând pe mâini</p>             | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 10. | <p>Elemente statice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stând pe cap.</li> </ul> <p>Elemente dinamice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cilindrul;</li> </ul> <p>roata laterală</p>                                                             | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Elemente statice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stând pe mâini;</li> <li>- podul, cumpăna, semi-sfoara, sfoara.</li> </ul> <p>Elemente dinamice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îndreptare de pe ceafă;</li> <li>- îndreptare de pe cap;</li> <li>- răsturnare lentă înainte-înapoi;</li> <li>- răsturnare înainte</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Dezvoltarea/educarea calităților motrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice;</li> <li>- Stretching.</li> </ul> <p>Sărituri cu sprijin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Săritură în sprijin depărtat la capră (f)</li> <li>- Săritură pe lada așezată transversal, urmărită de săritură înainte în adâncime (f)</li> <li>- Săritură în sprijin ghemuit printre brațe la lada așezată transversal (f, b)</li> <li>- Săritură lungă cu rostogolire la lada așezată longitudinal (b)</li> </ul> | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Sărituri cu sprijin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Săritură în sprijin ghemuit pe lada așezată longitudinal, urmată de rostogolire înainte (f)</li> <li>- Săritură în sprijin plutitor la lada așezată longitudinal (b);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Verificări și probe de control                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc. | <p>2 ore</p> <p>Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</p> <p>Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</p> |
| <p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.</li> <li>• Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Allexandru Ioan Cuza.</li> <li>• Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint</li> <li>• Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |

### 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 specifice disciplinei „Gimnastică” la particularitățile subiecților și la resursele disponibile.

### 10. Evaluare

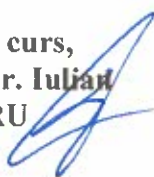
| Tip activitate        | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                               | 10.3 Pondere în nota finală (%)                                       |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 10.4 Curs             | Evaluare globală          | Examen scris                                          | 60% nota la evaluarea finală<br>( $N_1 = \text{nota} \times 60/100$ ) |
| 10.5 Lucrări practice | Evaluare sumativă         | Probă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin | 40% nota la evaluarea finală<br>( $N_2 = \text{nota} \times 40/100$ ) |
|                       |                           |                                                       | 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

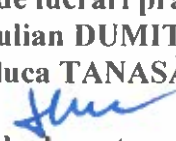
**Data  
completării,  
29.09.2025**

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



**Data avizării în departament,**

**Titular de lucrări practice,  
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU, Asist. Dr.  
Raluca TANASĂ**



**Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN**



**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             | Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș                   |               |   |                     |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș                   |               |   |                     |    |
| 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                                     |    |          |    |                      | 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 in aer liber cu echipament specific jocului de volei (stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare) |

## 6. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. |
| <b>Aptitudini</b>                    | Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.                                                                                                                                                                 |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să demonstreze un nivel tehnico-tactic ridicat.</li> <li>• Cunoască regulamentul de joc și a terminologia specifică.</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1 | Curs                                                                                        | Metode de predare                                                  | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Prezentarea fișei disciplinei. Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei               | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |
| 2.  | Elemente și procedee tehnice fundamentale în atac                                           | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |
| 3.  | Elemente și procedee tehnice fundamentale în apărare                                        | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |
| 4.  | Metodologia tacticii colective în atac și apărare                                           | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |
| 5.  | Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de volei                       | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |
| 6.  | Voleiul la echipa reprezentativă                                                            | Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc. | 2 ore<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |
| 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<br>Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 |

### Bibliografie

Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ. "A.I.I.Cuza", Iași, 2004  
 Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016  
 Șanta, C. - Volei, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014  
 Știrbu 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<br>(ore și referințe bibliografice)                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | •Prezentarea cerințelor disciplinei.<br>Prelucrarea normelor de protecție a muncii.<br>•Școala mingii | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015 |
| 2.  | •Poziția fundamentală<br>•Pasa cu două mâini de sus – inițiere                                        | Explicație, demonstrație | 2 ore                                                                               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | •Organizarea celor trei lovituri – inițiere                                                                                                                                                                                                                                           |                          | Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015          |
| 3.  | •Pasa cu două mâini de sus – inițiere<br>•Organizarea celor trei lovituri – inițiere<br>•Joc cu efectiv redus 3X3                                                                                                                                                                     | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 4.  | •Pasa cu două mâini de sus – fixare<br>•Organizarea celor trei lovituri – fixare<br>•Serviciul de jos din față – inițiere<br>•Joc cu efectiv redus 3X3                                                                                                                                | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 5.  | •Serviciul de jos din față – inițiere<br>•Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere<br>•Organizarea apărării<br>•Joc cu efectiv redus 3X3                                                                                                                                 | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 6.  | •Serviciul de jos din față – fixare<br>•Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere<br>•Model de joc cu efectiv redus 4X4                                                                                                                                                   | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 7.  | •Organizarea atacului<br>•Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere<br>•Prezentarea modelului I de joc (sistem cu zona 6 avansat, ridicătorul în zona 3)                                                                                                                         | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 8.  | •Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere<br>•Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – inițiere<br>•Joc 6x6 – model I                                                                                                                                                                 | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 9.  | •Serviciul de sus din față – inițiere<br>•Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere<br>•Joc 6x6 – model I                                                                                                                                                                 | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 10. | •Serviciul de sus din față - inițiere<br>•Preluare de jos din serviciu – inițiere<br>•Joc 6x6 – model I                                                                                                                                                                               | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 11. | •Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere<br>•Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere<br>•Joc 6x6 – model I                                                                                                                                             | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 12. | •Lovitura de atac procedeu drept - inițiere<br>•Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere<br>•Joc 6x6 – model I                                                                                                                                                               | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 13. | •Blocaj individual – inițiere<br>•Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac<br>•Joc 6x6 model I                                                                                                                                                                    | Explicație, demonstrație | 2 ore<br>Ungurean B.C. - Volei –<br>Îndrumar practico-metodic,<br>editura Pim, Iași, 2015 |
| 14. | Evaluare finală:<br>•Promovarea următoarelor probe de control:<br>- serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții;<br>- preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții;<br>- ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții<br>- joc bilateral. | Explicație, demonstrație | 2 ore                                                                                     |

#### Bibliografie

Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000  
Hanțiu, I. - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea, 2002  
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,  
29.09.2025**

**Titular de curs,  
Lect. dr. Puni Alexandru Rareș**

**Titular de lucrări practice,  
Lect. dr. Puni Alexandru Rareș**

**Data avizării în departament,  
29.09.2025**

**Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN**

**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 | 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                                     |    |          |    |                      | 22  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |                      | 12  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |          |    |                      | 12  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                      | 2   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                      | 4   |
| 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, videoproiector |
|-------------------------------|------------------------------|

**6. Rezultatele învățării**

|                               |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe                    | Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. |
| Aptitudini                    | Studentul/Absolventul implementează lecții eficiente și interactive de fotbal, organizează jocurile.                                                                   |
| Responsabilitate și autonomie | Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.                                                 |

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

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

**8. Conținut**

| 8.1 | Curs                                                                                                          | Metode de predare           | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Aspecte generale privind istoria jocului de fotbal. Organizarea fotbalului pe plan național și internațional. | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 2.  | Tehnica jocului de fotbal. Componentele de bază ale jocului de fotbal.                                        | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 3.  | Elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul, biomecanica de bază a principalelor procedee tehnice.             | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 4.  | Tactica jocului de fotbal în atac.                                                                            | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 5.  | Tactica jocului de fotbal în apărare.                                                                         | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 6.  | Metode didactice de predare a jocului de fotbal.                                                              | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 7.  | Aspecte privind curricula școlară a disciplinei, în ciclul primar și gimnazial.                               | Prelegere interactivă, PPT. | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |

**Bibliografie**

Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.  
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. (2015). Forme ludice în activitățile curriculare și extracurriculare. Aplicații în educație fizică și sport. Editura PIM, Iași.

| 8.2 | Lucrări practice                                                                                                                                          | Metode de predare                                            | Observații                                                                                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Elemente practice introductive în fotbal. Joc bilateral. Evaluare inițială asupra nivelului de execuție a principalelor elemente și/sau procedee tehnice. | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | (ore și referințe bibliografice)<br>2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. |
| 2.  | Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă.                                                         | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 3.  | Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă.                                                        | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 4.  | Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă.                                                   | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 5.  | Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă.                                                  | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 6.  | Elemente de bază ale tacticii individuale în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.                                                                  | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 7.  | Elemente de bază ale tacticii individuale în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament                                                                | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 8.  | Elemente de bază ale tacticii colective în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.                                                                    | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 9.  | Elemente de bază ale tacticii colective în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.                                                                 | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 10. | Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în atac. Joc bilareral. Noțiuni de regulament.                                               | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 11. | Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în apărare. Joc bilareral. Noțiuni de regulament.                                            | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 12. | Metode și mijloace didactice pentru predarea exercițiilor specifice jocului de fotbal. Jocuri cu temă.                                                    | Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 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 - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |
| 14. | Evaluare practică.                                                                                                                                        | Evaluare                                                     | 2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.                                     |

#### Bibliografie

Cucui, G.G. (2016). Fundamente științifice ale jocului de fotbal. Caiet de lucrări practice. Editura Bibliotheca, Târgoviște.

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

Stoica, D., Barbu, D. (2016). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal modern. Editura Universitaria, Craiova.

### 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,  
29.09.2025

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Cezar Honceriu

Titular de lucrări practice,  
Asist. Univ. Dr. Stegariu Vlad-Ionuț

Data avizării în departament,  
29.09.2025

Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Hab. Ungurean Bogdan Constantin



## 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 Petruț-Florin |               |   |                     |   |                          |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-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. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.                                                        |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul: Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato- funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul: Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.                                                  |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | 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.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poziționeze spațial și să se orienteze spre principalele componente anatomice ale corpului uman</li> <li>• recunoască și descrie principalele elemente ale sistemului locomotor</li> <li>• recunoască și descrie principalele elemente ale aparatului cardiovascular</li> <li>• înțeleagă structura aparatului respirator</li> <li>• folosească limbajul specific disciplinei</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1 | Curs                                                                                     | Metode de predare                                                               | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                                                                                                             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Introducere în anatomia funcțională                                                      | - expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea | - 2 ore<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 |
| 3.  | Scheletul cutiei toracice și al membrelor                                                | - expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea | - 2 ore<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor – Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hatieganu”, Cluj Napoca, 2015<br>- 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<br>- Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor – Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hatieganu”, Cluj Napoca, 2015<br>- 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<br>Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013<br>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<br>Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013<br>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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013<br>- Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor – Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hatieganu”, Cluj Napoca, 2015<br>- 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<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                                                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Seminar introductiv: condiții, structură, tematică             | - explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea | - 2 ore<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004                                                                                            |
| 2.  | Orientarea spațială și terminologică în anatomie               | - explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea | - 2 ore<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- 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<br>- 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<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- 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<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- 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<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- 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<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- 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<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- 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<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- 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<br>- 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<br>- 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<br>- 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<br>- 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<br>- Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004<br>- Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012<br>- Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013<br>- Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015<br>- 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

#### **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<br>- însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora                                                                            | - examen                | - 50%                           |
| 10.5 Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - implicare activă prin intervenții în dezbateri<br>- capacitatea de a elabora, tehnoredacta și expune materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare | - evaluare pe parcurs   | - 50%                           |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                 |
| Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.<br>Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).<br>Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). |                                                                                                                                                                                                    |                         |                                 |

**Data completării,**

29.09.2025

**Titular de curs,**

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

**Titular de seminar,**

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin



**Data avizării în departament,**

29.09.2025

**Director de departament,**

**Prof. Univ. Dr. Habil. Bogdan-Constantin UNGUREAN**



**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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT    |
| 1.4 Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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 eseuri                          |    |          |   |             | 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 minim 10 seminarii |

## 6. Rezultate ale învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice.                   |
| <b>Abilități</b>                     | Studentul/Absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului                            |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | Să aibă capacitatea de gândi și folosi limba engleză în toate situațiile legate de domeniul educație fizică și sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să descrie un process din domeniul educației fizice și sport în limba engleză,</li> <li>• Să utilizeze limba engleză pentru a se exprima în scris sau oral în acest domeniu,</li> <li>• Să folosească corect un anumit timp grammatical,</li> <li>• Să analizeze un text în limba engleză din doemniul lor de specialitate.</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1                                                                                      | Curs                                   | Metode de predare                                                                                            | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.                                                                                       | -                                      | -                                                                                                            | -                                              |
| <b>Bibliografie</b>                                                                      |                                        |                                                                                                              |                                                |
| 8.2                                                                                      | Seminar                                | Metode de predare                                                                                            | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
| 1.                                                                                       | - Let Us Get to Know Each Other        | - Metode interactive<br>- Lucru individual, în perechi și pe echipe<br>- Exerciții de gramatică și vocabular | - 2                                            |
| 2.                                                                                       | - Introducing Grammar                  | - idem                                                                                                       | - 2                                            |
| 3.                                                                                       | - Introducing English to Sports        | - idem                                                                                                       | - 2                                            |
| 4.                                                                                       | - What People Say about Sports         | - idem                                                                                                       | - 2                                            |
| 5.                                                                                       | - A Friend in Need Is a Friend Indeed  | - idem                                                                                                       | - 2                                            |
| 6.                                                                                       | - Men and Football                     | - idem                                                                                                       | - 2                                            |
| 7.                                                                                       | - Topic Presentation                   | - Prezentare                                                                                                 | - 2                                            |
| 8.                                                                                       | - The King of Sports                   | - Metode interactive<br>- Lucru individual, în perechi și pe echipe<br>- 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.                                                                                      | - Grammar Revision                     | - idem                                                                                                       | - 2                                            |
| 13.                                                                                      | - Topic Presentation                   | - Prezentare                                                                                                 | - 2                                            |
| 14.                                                                                      | - Final Evaluation                     | - Testarea Vocabularului, gramaticii și a capacității de a compune un text în limbaj de specialitate.        | - 2                                            |
| <b>Bibliografie</b>                                                                      |                                        |                                                                                                              |                                                |
| Boțoiu Anda, Prodan Irina, <i>English for the world of sports, Iași, Apollonia, 2013</i> |                                        |                                                                                                              |                                                |

**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.<br>- Capacitatea de a prezenta o tema/topic în limba engleză.<br>- 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<br>- activitatea la seminarii<br>- redactarea topicului general<br>- bonusuri pentru activități suplimentare | - 10 prezențe – 50%<br>- prezentarea topicului – 10%<br>- evaluare finală – 40% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                 |
| - Minim 10 prezențe<br>- Minim 8 pentru activitatea la seminarii<br>- Minim 1 pentru prezentarea topicului general<br>- Minim 1 pentru evaluarea finală |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                 |
| Notele se strabilesco conform cu criteriile ECTS                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                 |

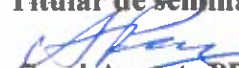
**Data completării,**

29. 09. 2025

**Titular de curs,**

-

**Titular de seminar,**

Asist. Univ. Dr.  PEREZ

**Data avizării în departament,**  
29.09.2025

**Director de departament,**  
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin Ungureanu



**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                                                                  | 3  | 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |          |    |             | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |          |    |             | 28  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |          |    |             | 20  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |          |    |             | 28  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |             | 5   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |             | 2   |
| Alte activități                                                                                |    |          |    |             | -   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |          |    |             | 83  |
| 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. Rezultatele învățării

|                               |                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe                    | Studentul/Absolventul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante.           |
| Aptitudini                    | Studentul/Absolventul:<br>- Are capacitatea de a analiza și interpreta impactul istoric al sportului asupra societății și culturii.          |
| Responsabilitate și autonomie | Studentul/Absolventul:<br>- Are abilitatea de a cerceta și de a susține lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului. |

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

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1<br>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<br>Obiectivul specific | <ul style="list-style-type: none"> <li>Încadrarea educației fizice în ansamblul valorilor materiale și spirituale reprezentate prin instituțiile, școlile și sistemele pedagogice cunoscute de-a lungul istoriei culturii omenesti cu rol determinant în dezvoltarea fizică și spirituală a ființei omenesti.</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1 | Curs                                                                                                            | Metode de predare                          | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Definițiile obiectului de studiu; metodele de cercetare utilizate; periodizarea istoriei universale a omenirii. | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 2.  | Izvoarele istoriei educației fizice și sportului.                                                               | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 3.  | Educația fizică în Comuna Primitivă.                                                                            | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 4.  | Educația fizică la diferite populații aparținând zonelor geografice vechi: America, Africa, Asia, Oceania.      | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 5.  | Educația fizică în Antichitate: India, Egipt, Persia, China, Japonia.                                           | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 6.  | Educația fizică în Grecia Antică.                                                                               | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 7.  | Educația fizică în Roma Antică.                                                                                 | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |

|     |                                                                                     |                                            |                                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | Educația fizică în perioada Evului Mediu.                                           | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 9.  | Educația fizică în viziunea cărturarilor din perioada Renașterii.                   | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 10. | Creatorii de sisteme pedagogice – rolul educației fizice în formarea ființei umane. | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 11. | Importanța sistemelor pedagogice de educație fizică în propagarea culturii fizice.  | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 12. | Propagarea educației fizice prin Școala filantropistă.                              | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 13. | Sisteme auxiliare de educație corporală.                                            | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |
| 14. | Educația fizică în România – aspecte generale.                                      | prelegerea interactivă, dezbateri, discurs | 1 oră,<br>Popescu Lucian – <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2025. |

#### Bibliografie

- Popescu Lucian – *Istoria educației fizice și sportului*, suport de curs (format electronic), 2025.
- Popescu, Lucian, *Istoria universală a culturii fizice*, Editura Pim, Iași, 2015.
- Turcanu, Florin, Turcanu, Dana-Simona, *Istoria educației fizice și a kinetoterapiei*, U.M.F. Târgu-Mureș, 2011.
- Postolache, Nicolae, *Istoria universală a kinetoterapiei*, Editura Fundației România de Măine, București, 2007.
- Cercel, Paul, Popescu, Lucian, *Istoria educației fizice și sportului*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 1998.
- Ceașescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Kirișescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964

| 8.2 | Seminar                                                                                                                                           | Metode de predare                           | Observații<br>(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 iluminiști: Jean Jacques Rousseau.                                                                                                      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore                                          |

|     |                                                                                                                                  |                                             |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
| 10. | Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Modernă.                                    | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 11. | Principalii reprezentanți ai Școlii Filantropiste: Basedow, Salzmann, Guts-Muths, Vieth, Pestalozzi.                             | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 12. | Metode naturale utilizate în educația corporală: metoda franceză – Georges Herbert și metoda austriacă – Gaulhofer și Sireicher. | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 13. | Rolul unor organizații în implementarea educației fizice: Scoutismul, Young Men's Christian Association (YMCA), Socolismul.      | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |
| 14. | Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Contemporană.                               | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore |

#### Bibliografie

- Popescu Lucian – *Istoria educației fizice și sportului*, suport de curs (format electronic), 2025.
- 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.
- Ceaușescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Kirițescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

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

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

### 10. Evaluare

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li> <li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> </ul> |                                                                                                                                              |                         |                                 |

Data completării,  
29.09.2025

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



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



Data avizării în departament,  
29.09.2025

Director de departament,





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

|                                       |                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași |
| 1.2 Facultatea                        | Facultatea de Educație Fizică și Sport       |
| 1.3 Departamentul                     | 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 | Drd. CIOBANU Ștefan                                      |               |    |                     |    |
| 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 | 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                                     |    |          |    |                      | 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. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</li> <li>Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.</li> </ul> |
| <b>Aptitudini</b>                    | <p>Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</li> <li>Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.</li> <li>Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.</li> <li>Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <p>Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.</li> <li>Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.</li> <li>Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.</li> <li>Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.</li> </ul>                                                                                                                        |

## 7. Obiectivele disciplinei

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

## 8. Conținut

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

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

- Bădău, D. (2013). *Handbal – note de curs*, Târgu-Mureș: University Press
- Cazan, F. (2018). *Metodica jocurilor sportive-handbal Metodica dezvoltării calităților motrice*, Craiova: Editura Universitaria
- Gomboș, L. (2012). *Tehnica și metodica pregătirii portarului în jocul de handbal*, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- 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

##### Referințe suplimentare:

- [www.frh.ro](http://www.frh.ro)
- [www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanes-lungul-drum-catre-legenda](http://www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanes-lungul-drum-catre-legenda)

| 8.2 | Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare                                                | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.  | - Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru<br>- Ștafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbal<br>- Inițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii<br>- 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<br>- Repetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare)<br>- 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<br>- Repetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formații)<br>- Învățarea aruncării la poartă de pe loc                                                                                            | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore                                          |
| 4.  | - Repetarea poziției fundamentale a apărătorului<br>- Învățarea driblingului simplu și multiplu<br>- 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)<br>- Învățarea aruncării la poartă din alergare<br>- Repetarea driblingului multiplu (efectuat și printre jaloane)                                                                              | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore                                          |
| 6.  | - Învățarea fazei I a apărării – replierea<br>- Repetarea aruncării la poartă din alergare<br>- 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)                                                                                                                                                                               | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore                                          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugat</li> <li>- Repetarea driblingului printre jaloane</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                  |       |
| 8.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugat</li> <li>- Învățarea aruncării la poartă cu pas încrucișat</li> <li>- Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare)</li> </ul>                                                                                                                                                     | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 9.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate)</li> <li>- Repetarea tehnicii portarului</li> <li>- Repetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat</li> <li>- 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)</li> </ul> | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 10. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat</li> <li>- Învățarea sistemului de atac cu un pivot</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 11. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetarea contraatacului direct, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare, concomitent cu repetarea replierii)</li> <li>- Învățarea sistemului de apărare în zonă cu șase jucători în linie (6:0)</li> <li>- Joc bilateral cu temă: golurile vor fi valabile doar dacă vor fi marcate după contraatac scurt, finalizat prin aruncare la poartă din alergare</li> </ul>  | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 12. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat</li> <li>- Repetarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 13. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice prin <b><u>probe de control:</u></b></li> <li>✓ <b><u>tehnic:</u></b> - demonstrarea prinderii și pasării mingii în formație de suveică simplă și a paselor în doi din deplasare</li> <li>- demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat, precedate de dribling și de pasă</li> </ul>                            | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |
| 14. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice prin <b><u>probe de control:</u></b></li> <li>✓ <b><u>performanță:</u></b> 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</li> </ul>                                                                               | conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea | 2 ore |

#### Bibliografie

- Acsinte, A. (2006). *Handbal- predarea jocului în școala generală*, Iași: Editura Performantica
- Ghervan, P. (2006). *Jocuri pregătitoare pentru handbal*, Suceava: Editura Universității din Suceava
- Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). *Handbal, în Pentru profesorul de educație fizică*, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „A.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<br><i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>                                                                                | Evaluare scrisă         | 50%                             |
| 10.5 Lucrări practice                                                                                                                                      | - Evaluarea abilităților practico-metodice prin: <ul style="list-style-type: none"><li>• susținerea probelor de control (tehnic și performanță)</li><li>• participare activă la cursurile practice</li></ul> | 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,  
29.09.2025

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

Titular de lucrări practice,  
Drd. Ștefan CIOBANU



Data avizării în departament,  
29.09.2025

Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Hab. Bogdan-Constantin UNGUREAN





## 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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT    |
| 1.4 Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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. 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                                                                  | 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, videoproiector, laptop.                       |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Teren dotat cu panouri de baschet, maieuri, mingi, jaloane. |

## 6. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.            |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).<br>Studentul/Absolventul utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.<br>Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.<br>Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.<br>Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.           |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | Înșușirea de către studenți a noțiunilor fundamentale de tehnică și tactică din jocul de baschet.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoască și să descrie principalele elemente de tehnică și tactică din jocul de baschet;</li> <li>• Cunoască terminologia specifică;</li> <li>• Își însușească regulamentul oficial al jocului de baschet.</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Curs                                                                                                                             | Metode de predare        | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Istoricul jocului de baschet în lume și în România.<br>Regulamentul jocului de baschet.                                          | Prelegere interactivă    | 2 ore (2, 7, 9)                                |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Elemente tehnice folosite în jocul de baschet (ținerea, prinderea mingii, pivotarea).                                            | Prelegere interactivă    | 2 ore (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)                 |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Elemente tehnice folosite în jocul de baschet (pasarea, driblingul).                                                             | Prelegere interactivă    | 2 ore (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)                 |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Elemente tehnice folosite în jocul de baschet (aruncarea la coș).                                                                | Prelegere interactivă    | 2 ore (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)                 |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tactica în atac.                                                                                                                 | Prelegere interactivă    | 2 ore (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9)                    |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tactica în apărare.                                                                                                              | Prelegere interactivă    | 2 ore (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9)                    |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Baschetul în școală.                                                                                                             | Prelegere interactivă    | 2 ore (3, 4, 5, 6)                             |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |                          |                                                |
| 1. Făgăraș, P.S. (2015) <i>Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet</i> , Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași<br>2. Ghețu, R.G. (2016) <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – baschet. Note de curs</i> , Ed. Sitech, Craiova;<br>3. Kiss, M.L. & Kolloș, C.V. (2017) <i>Baschet. Caiet de lucrări practice</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;<br>4. Negrea, V. (2016) <i>Metodica jocului de baschet</i> , Ed. Ovidius University Press, Constanța;<br>5. Iacob, M.R. (2022) <i>Baschet: Fundamentele științifice ale jocului</i> , Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași;<br>6. Oancea, B.M. (2016) <i>Metodica predării jocului de baschet</i> , Ed. Universității Transilvania, Brașov;<br>7. Onose, I., Iacob, R.M. (2025) <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – baschet. Curs pentru uzul studenților specializării Educație fizică și sportivă</i> ;<br>8. Predescu, T., Petreanu, A., Netolitzchi, M. & Grădinaru, C. (2016) <i>Baschet – fundamente tehnico-tactice, instruire-învățare</i> , Ed. Printech, București;<br>9. Stan, E.A. (2018) <i>Baschet: note de curs</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. |                                                                                                                                  |                          |                                                |
| 8.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lucrări practice                                                                                                                 | Metode de predare        | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prezentarea cerințelor și probelor de control.<br>Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului. | Explicație, demonstrație | 2 ore                                          |

|     |                                                                                                                                                                                                                                          |                          |                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 2.  | Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.<br>Jocuri cu și fără minge.                                                                                                                                      | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 7, 9)       |
| 3.  | Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, oprirea în doi timpi, pivotarea – inițiere.                                                                                                                    | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 3, 7, 8)    |
| 4.  | Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, oprirea în doi timpi, pivotarea – consolidare;<br>Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare – inițiere. | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 3, 5, 7, 9) |
| 5.  | Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare – consolidare;<br>Conducerea mingii (driblingul) – inițiere.                                                                            | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 3, 5, 7, 9) |
| 6.  | Conducerea mingii (driblingul) – consolidare.                                                                                                                                                                                            | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 3, 5, 7, 9) |
| 7.  | Exerciții și jocuri cu folosirea driblingului și a paselor de pe loc și din deplasare.                                                                                                                                                   | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 3, 4, 7)    |
| 8.  | Aruncarea la coș de pe loc – inițiere.                                                                                                                                                                                                   | Explicație, demonstrație | 2 ore (1, 5, 7)       |
| 9.  | Aruncarea la coș de pe loc – consolidare;<br>Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling) – inițiere.                                                                                                                          | Explicație, demonstrație | 2 ore (1, 5, 7)       |
| 10. | Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling) – consolidare;<br>Aruncarea la coș din deplasare (precedată de pasă) – inițiere.                                                                                                  | Explicație, demonstrație | 2 ore (1, 5, 7)       |
| 11. | Marcajul și demarcajul.                                                                                                                                                                                                                  | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 4, 5, 7, 8) |
| 12. | Combinăția „dă și du-te”.                                                                                                                                                                                                                | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 4, 5, 7, 8) |
| 13. | Blocajul, ieșirea din blocaj, schimbarea adversarilor.                                                                                                                                                                                   | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 4, 5, 7, 8) |
| 14. | Apararea pe zone, om la om și diferite sisteme de atac.                                                                                                                                                                                  | Explicație, demonstrație | 2 ore (2, 4, 5, 7, 8) |

#### Bibliografie

1. Făgăraș, P.S. (2015) *Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet*, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași
2. Ghețu, R.G. (2016) *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – baschet. Note de curs*, Ed. Sitech, Craiova;
3. Kiss, M.L. & Kolloș, C.V. (2017) *Baschet. Caiet de lucrări practice*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
4. Negrea, V. (2016) *Metodica jocului de baschet*, Ed. Ovidius University Press, Constanța;
5. Iacob, M.R. (2022) *Baschet: Fundamentele științifice ale jocului*, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași;
6. Oancea, B.M. (2016) *Metodica predării jocului de baschet*, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
7. Onose, I., Iacob, R.M. (2025) *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – baschet. Curs pentru uzul studenților specializării Educație fizică și sportivă*;
8. Predescu, T., Petreanu, A., Netolitzchi, M. & Grădinaru, C. (2016) *Baschet – fundamente tehnico-tactice, instruire-învățare*, Ed. Printech, București;
9. Stan, E.A. (2018) *Baschet: note de curs*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

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

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

## 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                                                                                                                | Demonstrarea elementelor și procedeele tehnice specifice.<br>Joc 3x3 și 5x5.            | Notare curentă          | 50%                             |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                   |                                                                                         |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nota 5 pentru verificarea teoretică;</li><li>• Nota 5 pentru verificarea practică.</li></ul> |                                                                                         |                         |                                 |

Data completării,  
29.09.2025

Titular de curs,  
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

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

Data avizării în departament,  
29.09.2025

Director de departament,  
Prof. univ. dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN

**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 | Specialist KT Dumbravu Adnana-Ioana |              |   |                     |   |                          |    |
| 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                                     |    |                     |    |              | 26  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |              | 16  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                     |    |              | 10  |
| 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. REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII**

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv. |
| <b>Aptitudini</b>                    | Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare.<br>Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato- funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.                                                       |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice.<br>Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.                                                                                                                      |

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

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

**8. Conținut**

| 8.1 | Curs                                                            | Metode de predare      | Observații |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| 1.  | INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE                                     | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 2.  | MECANICA MIȘCĂRII                                               | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 3.  | ADAPTĂRI OSTEO-ARTICULARE LA EFORT                              | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 4.  | ADAPTĂRI MUSCULARE LA EFORT                                     | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 5.  | ACTIVITATEA NEURO-MOTORIE                                       | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 6.  | MODIFICĂRI FUNCȚIONALE ÎN CONDIȚII DE EFORT FIZIC               | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 7.  | FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCĂRILE CORPULUI                         | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 8.  | CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE                                   | prelegerea interactivă | 2 ore      |
| 9.  | 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      |
| <b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oprean, A., Kinesiologie – <i>Curs</i>, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022.</li><li>• Oprean, A., Kinesiologie – <i>Îndrumar practico-metodic</i>, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015</li><li>• Urichianu Adrian Ion - <i>Introducere în kinesiologie: știința mișcării umane</i>, Risoprint, 2018</li></ul> |                                                    |                                             |            |
| 8.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Seminar                                            | Metode de predare                           | Observații |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS | prezentare de referate și discuții tematice | 2 ore      |
| <b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oprean, A., Kinesiologie – <i>Curs</i>, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022.</li><li>• Oprean, A., Kinesiologie – <i>Îndrumar practico-metodic</i>, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015</li><li>• Urichianu Adrian Ion - <i>Introducere în kinesiologie: știința mișcării umane</i>, Risoprint, 2018</li></ul> |                                                    |                                             |            |



- 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%                             |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                                              |                         |                                 |

Data completării,  
26.09.2025

Titular de curs,  
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Titular de seminar,  
Specialist Kt. Dumbrăvu  
Adnana-Ioana

Data avizării în departament,

Director de departament,  
Prof. Univ. Bogdan-Constantin Ungurean

**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 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.  | 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., Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodica educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.  
 Cojocariu, A., Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.  
 Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023), Teoria și metodica 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,  
29.09.2025

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

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

Data avizării în departament,  
29.09.2025

Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN

**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             | Prof. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin            |               |    |                     |    |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Prof. 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                                                                  | 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                                     |    |          |    |                      | 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                                                                                      |    |          |    |                      | 8   |
| 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 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. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul înțelege principiile tehnice ale schiului alpin, regulile FIS, cunoaște echipamentul.                                                             |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului.                               |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea pâtiilor de schi. |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților                                                                                                                                 |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezinte cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin.</li> <li>• Aibă capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1 | Curs                                                                                                      | Metode de predare                       | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Prezentarea fișei disciplinei. Scurt istoric al schiului<br>Echipamentul de schi                          | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 2.  | Lecția de schi<br>Echipamentul de schi                                                                    | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 3.  | Factorii care favorizează procesul de instruire în schi<br>Particularități metodice în învățarea schiului | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 4.  | Acomodarea și deplasarea cu schiurile<br>Schimbările de direcție pe teren plat                            | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 5.  | Coborârea oblică<br>Frânările                                                                             | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 6.  | Frânarea în plug<br>Ocolirile prin pășire                                                                 | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 7.  | Ocolirile cu schiurile paralele<br>Activitate de recapitulare                                             | Expunere, prezentare PPT, analiză video | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |

### Bibliografie

- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Stanciulescu R. „Schi alpin și utilitar-aplicativ: teorie și metodică” Editura Academiei Forțelor Terestre "Nicolae Bălcescu", Sibiu, 2018
- Roșu, D. "Schi, ramuri, discipline, evoluție" Editura Universității din Pitești, Pitești, 2018
- Kiss M. "Schi: caiet de lucrări practice", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Kollos C. "Schi Caiet de lucrări practice", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017

| 8.2 | Lucrări practice                           | Metode de predare        | Observații<br>(ore și referințe bibliografice)                                                  |
|-----|--------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Protecția muncii. Preluarea echipamentului | Explicația, demonstrația | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 2.  | Acomodarea cu echipamentul                 | Explicația, demonstrația | 2 ore                                                                                           |

|     |                                                       |                                    |                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                       |                                    | Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018          |
| 3.  | Acomodarea și deplasarea cu schiurile                 | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 4.  | Alunecarea                                            | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 5.  | Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 6.  | Mersul pe schiuri                                     | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 7.  | Alunecarea prin împingere simultană                   | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 8.  | Schimbările de direcție pe teren plat                 | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 9.  | Întoarcerile. Urcarea pantei                          | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 10. | Coborârea directă. Coborârea oblică                   | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 11. | Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj               | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 12. | Ocolirile. Ocolirea prin pășire                       | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 13. | Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)         | Explicația, demonstrația           | 2 ore<br>Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 |
| 14. | Probe de control                                      | Explicația, demonstrația, evaluare | 2 ore                                                                                           |

#### Bibliografie

- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Stanciulescu R. „Schi alpin și utilitar-aplicativ: teorie și metodică” Editura Academiei Forțelor Terestre "Nicolae Bălcescu", Sibiu, 2018
- Roșu, D. "Schi, ramuri, discipline, evoluție" Editura Universității din Pitești, Pitești, 2018
- Kiss M. "Schi: caiet de lucrări practice", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Kollos C. "Schi Caiet de lucrări practice", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017

### 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 procedeele 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,  
22.09.2025**

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

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

**Data avizării în departament,  
29.09.2025**

**Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN**

**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              |   |              | PRACTICA ÎN ACTIVITĂȚI DE TURISM ȘI ORIENTARE TURISTICĂ                                                                                                   |                     |   |                          |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs    |   |              | -                                                                                                                                                         |                     |   |                          |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar |   |              | Prof. Univ. Dr. Adrian Cojocariu, Asist. Univ. Dr. Petruța Martinaș, Asist. univ. dr. Vlad Stegariu, Asist. Univ. Dr. Răzvan Tomozei, Drd. Ștefan Ciobanu |                     |   |                          |    |  |
| 2.4 An de studiu                       | 1 | 2.5 Semestru | 2                                                                                                                                                         | 2.6 Tip de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei* | OB |  |

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

|                                                                                                |    |                    |   |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|-----------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | - | 3.3. lucrări practice | 3   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | din care: 3.5 curs | - | 3.6. lucrări practice | 42  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                       | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele                                     |    |                    |   |                       | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                       | 20  |
| Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri                     |    |                    |   |                       | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                       | 2   |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                       | 2   |
| Alte activități                                                                                |    |                    |   |                       | 4   |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                |    |                    |   |                       | 58  |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      |    |                    |   |                       | 100 |
| 3.9 Număr de credite                                                                           |    |                    |   |                       | 4   |

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 De curriculum | - |
| 4.2 De competențe | - |

**5. Condiții (dacă este cazul)**

|                                                        |                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului                          | Sală de curs, videoproiector, calculator.                                                                                      |
| 5.2 De desfășurare a seminarului / lucrărilor practice | Cursul practic se organizează în zone montane, necesitând echipament specific (corturi, saci dormit, rucsacuri, bocanci etc.). |

**6. Rezultatele învățării**

|                                      |                                                                                                                  |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | Studentul/Absolventul cunoaște tehnici de orientare, cunoaște mediului înconjurător, planifică trasee turistice. |
| <b>Aptitudini</b>                    | Utiliza busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate.                                              |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Are abilitatea de a organiza excursii, de a coordona grupuri și de a rezolva probleme în situații neprevăzute.   |

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

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

**8. Conținut**

| <b>8.1</b> | <b>Curs</b>                                                   | <b>Metode de predare</b> | <b>Observații</b> |
|------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1.         | -                                                             | -                        | -                 |
| <b>8.2</b> | <b>Seminar / Lucrări practice</b>                             | <b>Metode de predare</b> | <b>Observații</b> |
| 1.         | Organizarea taberelor de campare                              | Aplicații practice       | 3 ore             |
| 2.         | Organizarea taberelor de campare                              | Aplicații practice       | 3 ore             |
| 3.         | Noțiuni de orientare în teren cu ajutorul busolei și a hărții | Aplicații practice       | 3 ore             |
| 4.         | Noțiuni de orientare în teren fără busolă și hartă            | Aplicații practice       | 3 ore             |
| 5.         | Orientarea sportivă                                           | Aplicații practice       | 3 ore             |
| 6.         | Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice               | Aplicații practice       | 3 ore             |
| 7.         | Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice               | Aplicații practice       | 4 ore             |



|     |                                                 |                    |       |
|-----|-------------------------------------------------|--------------------|-------|
| 8.  | Noțiuni de ecologie și protecție a naturii      | Aplicații practice | 4 ore |
| 9.  | Noțiuni de ecologie și protecție a naturii      | Aplicații practice | 4 ore |
| 10. | Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice | Aplicații practice | 4 ore |
| 11. | Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice | Aplicații practice | 4 ore |
| 12. | Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice | Aplicații practice | 4 ore |

**Bibliografie:**

- Bulai, M. (2013) *Accesibilitate și turism*, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza Iași;
- Honceriu, C., Oprean, A. (2015) *Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași;
- Țîru, S. Cucuruz, O. (2015) *Educația ecologică - între dragostea pentru natură și protecția mediului înconjurător*. Ed Risoprint

**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 atât a viitorilor profesori de educație fizică, cât 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                                                                           | -                                                                                                                                             | -                       | -                               |
| 10.5 Lucrări practice                                                               | Abilitățile și competențele specifice disciplinei, demonstrate de studenți pe parcursul efectuării lucrării practice în perioadele stabilite. | Evaluare practică       | 100%                            |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                  |                                                                                                                                               |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nota 5 pentru evaluarea practică.</li></ul> |                                                                                                                                               |                         |                                 |

Data completării  
29.09.2025

Titular de curs  
-

Titular de L.P.  
Prof. Univ. Dr. Adrian Cojocariu

Data avizării în Departament  
29.09.2025

Director de Departament  
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin Ungurean



## 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*                        |                                                          |               |    |                     | DS |

## 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 | 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 |    |          |    |                      | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |          |    |                      | 18  |
| Tutoriat                                                                                       |    |          |    |                      | 8   |
| Examinări                                                                                      |    |          |    |                      | 2   |
| 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 160 locuri, calculator, videoproiector |
| 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice | Sală de gimnastică, sistem audio, laptop                     |

## 6. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul/Absolventul înțelege stilurile de dans, tehnicile de bază și etichetele sociale</li> </ul>                        |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Execută coregrafii, adaptate la diferite ritmuri musicale și coordonează partenerul</li> </ul>       |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul: <ul style="list-style-type: none"> <li>Are capacitatea de a participa și de a organiza competiții sau evenimente de dans sportiv</li> </ul> |

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b> | În urma parcurgerii acestei discipline studentul va fi capabil să: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoască mijloace pentru educarea ritmicității și muzicalității motrice</li> <li>Să-și însușească tehnica și metoda de predare a unor pași de bază din dansul sportiv</li> <li>Cunoască mijloace pentru dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv</li> <li>Conceapă și să aplice în școală structuri de pași și coregrafii specifice dansului sportiv</li> </ul> |

## 8. Conținut

| 8.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Curs                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare                    | Observații<br>(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-delimiteări 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 metoda învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba                                                                                                                                         | - Curs interactiv                    | - 2 ore                                        |
| <b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moraru, C.E. (2014). <i>Teoria și practica în sporturi de expresie. Dans sportiv</i>, Editura Pim, Iași</li> <li>Moraru, C.E. (2013). <i>Elemente de coregrafie a spectacolului școlar</i>, Editura Pim, Iași</li> <li>Plăstoi, C.D. (2019). <i>Teoria și practica în sporturi de expresie</i>, Editura Universitaria, Craiova</li> <li>Mihaiu, C., Mihaiu, F. (2015). <i>Introducere în dansurile latino</i>, Editura Ars Docendi, București</li> <li>Mihaiu, C. (2014). <i>Introducere în dansurile standard</i>, Editura Ars Docendi, București</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |                                                |
| 8.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare                    | Observații<br>(ore și referințe bibliografice) |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - Exerciții pentru formarea ținutei artistice. Noțiuni privind acompaniamentul muzical: măsura muzicală, tempou, teme ritmice                                                                                                                | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|
| 2.  | - Tehnica și metodică tehnicii dansului standard – vals lent<br>- Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals lent.                                                                                                                                                        | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 3.  | - Consolidarea tehnicii pasului de dans vals lent<br>- Repetarea structurii de 4x8 timpi cu pași de vals lent.                                                                                                                                                                        | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 4.  | - Tehnica și metodică tehnicii dansului standard – vals vienez<br>- Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals vienez.                                                                                                                                                    | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 5.  | - Repetarea tehnicii pașilor de dans – vals vienez și vals lent<br>- Repetarea structurii de 4x8 timpi cu pași de vals.                                                                                                                                                               | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 6.  | - Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale.<br>- Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.                                                                                         | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 7.  | - Consolidarea pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.                                                                                                                                                                                            | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 8.  | - Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.                                                                                                                                                                                                                          | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 9.  | - Mișcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului.<br>- Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.<br>- Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba. | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 10. | - Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.<br>- Repetarea structurii de 4x8 timpi cu pași de samba.                                                                                                   | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 11. | - Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba.<br>- Conceperea unei coregrafii care să cuprindă pașii de dans învățați.                                                                                                                                             | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 12. | - Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pașilor de dans sportiv.<br>- Repetarea coregrafiei care să cuprindă pașii de dans învățați.                                                                                                                                           | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 13. | - Repetarea coregrafiei cu pași specifici dansului sportiv.                                                                                                                                                                                                                           | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |
| 14. | - Evaluarea finală a studenților. Probă individuală și ansamblu.                                                                                                                                                                                                                      | - Explicație, demonstrație, exersare | - 2 ore |

#### Bibliografie

- Moraru, C.E. (2014). *Teoria și practica în sporturi de expresie. Dans sportiv*, Editura Pim, Iași
- Moraru, C.E. (2013). *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași
- Plăstoi, C.D. (2019). *Teoria și practica în sporturi de expresie*, Editura Universitaria, Craiova
- Mihaiu, C., Mihaiu, F. (2015). *Introducere în dansurile latino*, Editura Ars Docendi, București
- Mihaiu, C. (2014). *Introducere în dansurile standard*, Editura Ars Docendi, 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%                           |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                         |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul> |                                                                                                                                   |                         |                                 |

**Data completării,**

29.09.2025

**Titular de curs,  
Cristina – Elena MORARU**



**Titular de lucrări practice,  
Anca-Raluca TANASĂ**



**Data avizării în departament,**

29.09.2025

**Director de departament,  
Prof. Univ. Dr. Ungurean Bogdan**

