

**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	Fiziologie				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					44
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Înțelegerea și cunoașterea fiziologiei umane; • Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; • Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; • Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
2.	Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
3.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
4.	Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
5.	Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
6.	Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format

8.	Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă, PPT, video	electronic, UAIC, Iași. 2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
9.	Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
10.	Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
11.	Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
12.	Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
13.	Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie

Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.

Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format fizic și electronic, UAIC, Iași.

Honceriu, C., 2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort. Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
2.	Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială. Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
3.	Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon. Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
4.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator Măsurarea costului energetic în efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

5.	Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort. Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
6.	Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară. Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
7.	Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei. Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie

Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2025). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs	Examen	80%
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examen.			

Data completării,
29.09.2025

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

Titular de seminar,
Conf.dr.hab. Honceriu Cezar

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	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de apă: înot						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 70 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bazin de înot (dimensiuni minime 20/25 m, adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

5.	Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe piept</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
8.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe spate</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
9.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>bras</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
10.	Tehnica procedeelor sportive de înot – procedeul <i>fluture</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
11.	Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
12.	Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
13.	Organizarea unui centru de învățare a înotului	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
14.	Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2024), *Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea R.G. (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M. (2018), *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu S. (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Fiedler P., Fetescu S. (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

Referințe suplimentare:

- Jivan I., (1990), *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București.
- Olaru M., (1982), *Înot*, Editura Sport-Turism, București.

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

Bibliografie

- Petrea R.G. (2024), *Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea R.G. (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M. (2018), *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu S. (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Fiedler P., Fetescu S. (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută. Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice.	Evaluare scrisă (sinteză + grilă)	Evaluare scrisă 60%
10.5 Lucrări practice	Cerințe generale: - Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate. - Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.	Testarea practică, simularea și demonstrarea	Evaluarea pe parcurs 10% Evaluarea practică finală 30%
10.6 Standard minim de performanță			
• 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice; • Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute; • Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare; • Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate; • Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.			

Data completării,
25.09.2025

Titular de curs,


Titular de lucrări practice,


Data avizării în departament,
30.09.2025

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 EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării handbalului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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					30
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					7
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Studentii trebuie să fi parcurs disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs (100 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

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

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

Bibliografie

Referințe principale:

- 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). *Metodica predării handbalului în școală*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru - Consolidarea prinderii și pasării mingii (efectuate în doi și trei jucători, din deplasare și în condiții de adversitate) - Consolidarea aruncărilor la poartă: din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	- Consolidarea driblingului multiplu (cu apărători semiactivi și activi) - Învățarea aruncării la poartă din săritură. - Repetarea sistemului de atac cu un pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	- Repetarea aruncării la poartă din săritură - Învățarea marcajului și a demarcajului - Joc bilateral cu temă: este penalizată	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

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

	6m		
14.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: ✓ tehnic: demonstrarea încrucișării simple între doi jucători, finalizată prin aruncare la poartă din săritură de la 9m ✓ performanță: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în cele două semestre	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
Bibliografie - Alexandru E., Acsinte A. (2000). <i>Handbal – de la inițiere la marea performanță</i>, Bacău: Editura Media - Popovici, I.M. (2021). <i>Metodica predării handbalului în școală</i>, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași - Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). <i>Handbal</i>, în <i>Pentru profesorul de educație fizică</i>, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza”			

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

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

10. 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 și metodice, specifice disciplinei <i>Metodica predării handbalului în școală</i>	Evaluare scrisă	80%
10.5 Lucrări practice	- Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control - susținerea unei lecții practico-metodice cu grupa de studenți (temă la alegere) - participare activă la cursurile practice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță - Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la cursul practic. - Nota finală: 80% evaluarea scrisă și 20% evaluarea practică (notă de promovare de minimum 5 la ambele evaluări).			

Data completării,
29.09.2025

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



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



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 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	Metodică predării baschetului în școală						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. IACOB Mihai-Radu						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. IACOB Mihai-Radu						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					9
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 90 locuri, dotată corespunzător.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi specifici baschetului). Sală jocuri sportive.

6. Competențespecificeacumulate

Competențeprofesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educațiefizicășisportivă) șiplanificareaconținuturilor de bază ale domeniului cu orientareinterdisciplinară CP2.Organizarea curriculumuluiintegratși a mediului de instruireșiînvățare, cu accent interdisciplinar (Educațiefizicășisportivă) CP3.Evaluarea creșteriișidezvoltăriifiziceși a calitățiimotricitățiipotrivitcerințelor/obiectivelorspecificeeducației fiziceși sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic CP4.Descrierea șidemonstrareasistemelor operaționale specifice Educației fiziceși sportive, pe grupe de vârstă CP5.Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizicăși sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specificedomeniului
Competențetransversale	CT1.Organizarea de activități de educație fizicăși sportive pentru persoane de diferite vârsteșiniveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectareanormelor de eticășideontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiențășieficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizareașidesfășurarea activităților sportive CT3.Operarea cu programedigitale, documentareașicomunicarea într-o limbă de circulație internațională

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Stăpânirea metodicii învățării tehnicii și tacticii jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - demonstreze elementele fundamentale de tehnică și tactică ale jocului de baschet. - posede cunoștințe, priceperi, deprinderi motrice și organizatorice - cunoască regulamentele competițiilor de baschet și a organizării acestora. - utilizeze terminologia specifică jocului de baschet.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de baschet	Prelegere interactivă.	2 ore
2.	Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocului de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
3.	Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocului de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
4.	Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocului de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
5.	Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocului de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
6.	Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocului de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
7.	Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet (în apărare și atac).	Prelegere interactivă.	2 ore
8.	Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet (în apărare și atac).	Prelegere interactivă.	2 ore
9.	Metodica învățării tacticii colective de 2 - 3 jucători în jocul de baschet (în apărare și atac).	Prelegere interactivă.	2 ore
10.	Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă.	2 ore
11.	Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare	Prelegere interactivă.	2 ore
12.	Metodica învățării tacticii colective de	Prelegere interactivă.	2 ore

	echipă în atac și apărare		
13.	Jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet.	Prelegere interactivă.	2 ore
14	Mijloace specifice jocului de baschet pentru dezvoltarea calităților motrice.	Prelegere interactivă.	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Iacob M-R., Metodica Predării Baschetului În Școală, - curs litografiat, 2022
- Cocoiu D.L., Ștefănescu C.A.” Metodica predării baschetului în școală – Note de curs -“, Galați, 2023
- Ciorbă C., Ciocoiu D.L., Metodologia predării baschetului în școală, Tipografia Garomont StudioSRL, Chișinău, 2023
- Ciorbă C. – Baschet. Curs grafic – Iași : PIM, 2016
- Ciocan C.C., BASKETBALL - practical courses drill book –,, EDITURA RISOPRINT, CLUJ-NAPOCA, 2022

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Aruncarea la coș din semicârlig. Complexespecifice jucătorului pivot.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
2.	De posedarea adversarului de minge;	Explicație, demonstrație.	2 ore.
3.	Pasele speciale.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
4	Atacul în semicerc – apărare om la om	Explicație, demonstrație.	2 ore.
5.	Atacul în semicerc – apărare om la om	Explicație, demonstrație.	2 ore.
6.	Circuit pentru pregătirea fizică și tehnică	Explicație, demonstrație.	2 ore.
7.	Contraatacul cu prima pasă în lateral.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
8.	Așezarea jucătorilor la momente fixe.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
9.	Angajarea între doi jucători și aruncarea liberă.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
10.	Blocajul la jucătorul fără minge și ieșirea din blocaj.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
11	Marcajul diferențiat.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
12.	Blocajul la jucătorul aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
13.	Încrucișarea simplă.	Explicație, demonstrație.	2 ore.
14.	Încrucișarea dublă.	Explicație, demonstrație.	2 ore.

Bibliografie

- Iacob M-R., Metodica Predării Baschetului În Școală, - curs litografiat, 2022
- Cocoiu D.L., Ștefănescu C.A.” Metodica predării baschetului în școală – Note de curs -“, Galați, 2023
- Ciorbă C., Ciocoiu D.L., Metodologia predării baschetului în școală, Tipografia Garomont StudioSRL, Chișinău, 2023
- Ciorbă C. – Baschet. Curs grafic – Iași : PIM, 2016
- Ciocan C.C., BASKETBALL - practical courses drill book –,, EDITURA RISOPRINT, CLUJ-NAPOCA, 2022

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă.	50%
10.5 Lucrări practice	Probe și norme de control: • Realizarea unui proiect didactic • 12 aruncări libere cu realizare a min. 4 aruncări	Notare curentă.	50%

	reușite(2 serii a 3-2-1 cu alergare ușoară) • Complex tehnico – tactic cu desfășurare pe ½ teren; joc 3x3, 5x5.		
10.6 Standard minim de performanță • Prezență la cursurile practice – 100% • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic.			

Data completării,
22.09.2025

Titular de curs,
lect.dr. Mihai- Radu IACOB

Titular de lucrări practice,
lect.dr. Mihai- Radu IACOB

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	Stagiu de practică în unități de învățământ				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. Tomozei Răzvan				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	EVP
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții

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

5. Condiții

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială existentă în școlile vizate pentru efectuarea Stagiului de practică în unități de învățământ.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general	Formarea capacității de a observa și a desprinde elementele specifice de conținut, de organizare și de conducere, aparținând lecțiilor de educație fizică desfășurate cu clasele din ciclul primar și gimnazial.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Își formeze abilități de a transmite informații, prin implicare directă, aparținând unor momente ale lecției de educație fizică și altor forme de practicare a mișcării. • Gestioneze unele momente din lecția de educație fizică și sport.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie			
-			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea aspectelor generale privind specificul, modul și tipurile de activități ce se vor desfășura în cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Prezentarea școlii în care se vor desfășura activitățile din cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”: vizitarea bazei sportive, discuții cu profesorii, orarul activităților și alte aspecte specifice disciplinei „Educația fizică”.	Prelegere interactivă	2 ore
3-7.	Asistență la lecțiile de educație fizică și sport și întocmirea fișelor de observație.	Observația	10 ore
8-13.	Conducerea unei verigi a lecției de educație fizică și sport și implicarea în evaluarea sau arbitrarea elevilor.	Demonstrația și explicația	12 ore
14.	Bilanțul activităților desfășurate, evidențierea aspectelor pozitive și negative constatate, evaluarea fișelor de observație.	Prelegere interactivă	2 ore
Bibliografie			
Fetescu, S. (2016), Bazele didacticii educației fizice școlare, Editura Pim, Iași.			
***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.			
***M.E.N., Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII, București, 2017.			

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

Disciplina oferă posibilitatea formării și diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică și sportivă școlară, cu ajutorul cărora vor avea capacitatea de a conduce lecțiile de educație fizică și sport, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților în sistemul de învățământ și nu numai.

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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare sumativă (realizarea fișelor de observație)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluările sumative trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării,
29.09.2025

Titular de curs,
-

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

Data avizării în departament,

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	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					10
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală seminar, calculator și videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța
2.	- management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța
3.	- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
4.	- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
5.	- știința managementului și corelarea acesteia - cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
6.	- știința managementului și corelarea acesteia - cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
7.	- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Iacob, I., (curs 2018) <i>Management în sport</i> , Master

			Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
8.	- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Iacob, I., (curs 2018) <i>Management în sport</i> , Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
9.	- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
10.	- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
11.	- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
12.	- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
13.	- managerul și activitatea de educație fizică și sport	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
14.	- managerul și activitatea de educație fizică și sport	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

Bibliografie:

- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
- Nichifor, F., (2014) *Management aplicat în educație fizică și sport*, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- conceptul de management. Definirea managementului. Funcțiile managementului	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța
2.	- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
3.	- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
4.	- decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Iacob, I., (curs 2018) <i>Management în sport</i> , Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
5.	- decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
6.	- conceptul de resursă (umană / materială) în domeniul educației fizice și sportului	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i> , edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

7.	- managerii: categorii, aptitudini, roluri și carieră managerială. Caracteristicile activității managerilor	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) <i>Managementul activităților sportive</i> , edit. Ex Ponto, Constanța
Bibliografie: - Frîncu, E., (2016) <i>Managementul activităților sportive</i>, edit. Ex Ponto, Constanța - Iacob, I., (curs 2018) <i>Management în sport</i>, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași - Nichifor, F., (2016) <i>Management aplicat în educație fizică și sport</i>, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași			

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

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

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

Data completării,
29.09.2025

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Titular de seminar,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

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	Teoria și practica în sporturi de combat: judo				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	C
2.7 Regimul disciplinei*					Op

*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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 60 locuri dotată cu videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Familiarizarea cu terminologia și formarea deprinderilor specifice judoului
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Cunoască deprinderile specifice de practicare a judoului • Stăpânească elementele de bază despre regulamentul competițiilor de judo

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
2. Clasificarea procedeelor tehnice din judo	Prelegerea	2 ore
3. Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	10 ore
4. Descrierea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegerea	6 ore
5. Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	4 ore
6. Noțiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	4 ore
Bibliografie Achim, C., - Judo : teorie și metodică, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu 2016 Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016 Galan, D.,- Judo : curs universitar, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 201 Popa, M. G., - Judo : caiet de lucrări practice, Editura Universitaria, Craiova, 2019 Todiriță, B. A., Urechianu Toma, S., - Jocuri de mișcare aplicate în judo pentru copii, Editura, Rawex Coms, București, 2018 Munteanu, D., - Judo - învățarea procedeelor tehnice de proiectare din GO KYU, Editura Terra Design, Gura Humorului, 2016		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	4 ore
2. Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	4 ore
3. Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedurii De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4. Consolidarea procedurii De Ashi Barai, însușirea procedeelor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstrația	2 ore
5. Însușirea procedeelor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	4 ore
6. Însușirea procedeelor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstrația	4 ore
7. Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstrația	2 ore
8. Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor strangulărilor	Demonstrația	2 ore
9. Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica luxarilor	Demonstrația	2 ore

10	Însușirea procedeelor Uchi Matta, Harai Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	2 ore
----	--	--------------	-------

Bibliografie
Achim, C., - Judo : teorie și metodică, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu 2016
Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
Galan, D.,- Judo : curs universitar, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2017
Popa, M. G., - Judo : caiet de lucrări practice, Editura Universitaria, Craiova, 2019
Todiriță, B. A., Urechianu Toma, S., - Jocuri de mișcare aplicate în judo pentru copii, Editura, Rawex Coms, București, 2018
Munteanu, D., - Judo - învățarea procedelor tehnice de proiectare din GO KYU, Editura Terra Design, Gura Humorului, 2016

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

Participare la organizarea unui concurs de judo pe plan local

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din Judo	- Notare finală	20%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea căderilor și a cinci tehnici din judo (cu partener)	- Notare curentă	80%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5).			

Data completării,
22.09.2025

Titular de curs,
prof. univ. Chirazi Marin

Titular de lucrări practice,
prof. univ. Chirazi Marin

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 combat: arte marțiale						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	Op

*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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	ANATOMIA, ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
4.2 De competențe	Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs, mijloace audio vizuale	
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică	

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Înșușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele sporturilor de luptă, Karate.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Utilizeze mijloace din sporturilor de luptă, Karate, în lecția de educație fizică sau la cercurile sportive.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Introducere în lumea artelor marțiale. Origini, evoluții.	Curs interactiv	2 ore
2.	Lumea artelor marțiale	Curs interactiv	2 ore
3.	Karate-Do-Calea Mâinilor Goale.Gichin Funakoshi	Curs interactiv	2 ore
4.	Do-Dojo-Dojo Kun.	Curs interactiv	2 ore
5.	Pozițiile în Artele marțiale-Karate. Arme naturale.	Curs interactiv	2 ore
6.	Deplasările in Artele marțiale-Karate	Curs interactiv	2 ore
7.	Kihon, Kata.	Curs interactiv	2 ore
8.	Kihon, Kumite.	Curs interactiv	2 ore
9.	Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate. Karate-Do-ul mijloc al Educației Fizice.	Curs interactiv	2 ore
10.	Mijloacele Artelor marțiale-Karate-aplicabile în lecția de Educație fizică.	Curs interactiv	2 ore
11.	Probele de concurs în Artele marțiale-Karate.	Curs interactiv	2 ore
12.	Concursurile și demonstrațiile de Arte marțiale	Curs interactiv	2 ore
13.	Karate-ul mijloc de auto-apărare.	Curs interactiv	2 ore
14.	Recapitulare	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie			
• Bücher, H.G. <i>Karate-Do. Artă marțială și sport</i>. Editura Mirador Arad 1997.			

- Bucur, N., *Karate*. Editura Stadion. București 1972
- Rus, C.M., *Gimnastica în școală*. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2011.
- Rus, C.M., *Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2014
- Ungurean, M., *Karate. Kata Shotokan*. Garell publishing House București 1994

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Reguli și cutume în Dojo. Poziții fundamentale în artele marțiale - Karate	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
2.	Complexe de influențare selectivă a segmentelor corporale	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
3.	Uke Waza blocaje; gedan barai; uchi uke; age uke; morote uke.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
4.	Uke Waza blocaje; Soto uke, uchi komi; otoshi uke; shuto uke; haisho uke	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
5.	Arme naturale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
6.	Uchi waza tehnici de lovire indirectă cu mână	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
7.	Keri waza tehnici de picior de atac sau contra atac	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
8.	Tehnici combinate de autoapărare cap-brate-picioare.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
9.	Kata : taikyoku shodan;	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
10.	Kata : taikyoku shodan; te no kata	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
11.	Kata : Heian Shodan	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
12.	Kumite:gohon; sambon	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
13.	Kumite:gohon; sambon; ippon Evaluări finale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
14.	Kumite: jiyu ippon; jiyu kumite. Evaluări finale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore
Bibliografie • Bücher, H.G. <i>Karate-Do. Artă marțială și sport</i>. Editura Mirador Arad 1997. • Bucur, N., <i>Karate</i>. Editura Stadion. București 1972 • Rus, C.M., <i>Gimnastica în școală</i>. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2011. • Rus, C.M., <i>Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport</i>. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2014 • Ungurean, M., <i>Karate. Kata Shotokan</i>. Garell publishing House București 1994			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Noțiuni fundamentale legate de artele marțiale. Particularitățile probeleor de concurs în artele marțiale- Karate.	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • progresul realizat de student privind execuțiile tehnice; • Performanța individuală realizată la toate probele de control; Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină. Dress code examen: Smart casual / business casual			

Data completării,
29.09.2025

Titular de curs,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

Titular de lucrări practice,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

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 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	Gimnastică aerobică de întreținere				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	EVP
2.7 Regimul disciplinei*					F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	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					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					1
Tutoriat					2
Examinări					1
Alte activități					1
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	Gimnastică de bază
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness/aerobic cu dotări specifice sau teren amenajat în aer liber. Instalație de sonorizare.
--	---

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.			
2.			
Bibliografie			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică.

			Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
7.	Step aerobic: pași și legări de bază	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
8.	Step aerobic: legări și combinații (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
10.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel de bază)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (legări, combinații, miniprograme)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
13.	Conceperea unor programe simple de grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
14.	Conceperea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în în grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad complex de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
Bibliografie - Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM - Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. - Vulpe, A.M. (2017). Gimnastica aerobică în contextul calității vieții. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. - Vulpe, A.M. (2017). Optimizarea condiției fizice - gimnastică aerobică: caiet de lucrări practice (pentru studii universitare de licență). Cluj-Napoca: Editura Risoprint			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs			

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

**Data completării,
29.09.2025**

Titular de curs,

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

Data avizării în departament,

**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			Metodica predării atletismului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Univ. Dr. RADU Liliana-Elisabeta				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice			Conf. Univ. Dr. RADU Liliana-Elisabeta				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren cu pistă de atletism/sală de atletism, cu dotările necesare. Studenții se vor prezenta în echipament sportiv adecvat.
--	---

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Să proiecteze și să planifice conținutul atletismului pe clase; • Să utilizeze documentele curriculare specifice atletismului; • Să descrie și să demonstreze sisteme operaționale specifice Atletismului pe clase; • Să utilizeze elemente de management și marketing pentru organizarea și desfășurarea competițiilor atletice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Bazele generale și metodice ale predării exercițiilor de atletism	-Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs. 2025
2.	- Etapele învățării exercițiilor de atletism	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
3.	- Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism.	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2015
4.	- Elemente din școala alergării	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Bazele generale ale atletismului, KMS, curs, 2021
5.	- Metodica predării alergării de semifond	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
6.	- Metodica predării alergării de viteză	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
7.	- Metodica predării alergării de ștafetă	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
8.	- Metodica predării alergării de garduri	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica

			predării atletismul în școală, curs, 2025
9.	- Elemente din școala săriturii	- Prelegere interactivă	2 ore Popescu V. Bazele generale ale atletismului, EFS, 2019
10.	- Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
11.	- Metodic predării săriturii în lungime	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
12.	- Elemente din școala aruncării	- Prelegere interactivă	2 ore Popescu V. Bazele generale ale atletismului, EFS, 2019
13.	- Metodica predării aruncării mingii de oină și a aruncării greutății	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
14.	- Pregătirii echipei reprezentative de atletism la nivel primar (50m, 600m) și gimnazial (cros, tetratlon școlar). Organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de atletism.	- Prelegere interactivă	- 2 ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025

Bibliografie

Radu LE. (2025). Metodica predării atletismului în școală, curs-uz intern, Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași.
 Popescu, V. (2019). Bazele generale ale atletismului, curs – EFS, Editura Discobolul, București.
 Radu, LE. (2021). Bazele generale ale atletismului, curs, KMS 1, Editura Universității Al. I. Cuza din Iași.
 Regulamentul concursurilor de atletism www.fra.ro

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea de semifond (pasul alergător lansat de semifond; startul de sus și lansarea de la start).	- Explicație, demonstrație, exersare, discuții	- 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
2.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea de semifond (corelarea pașilor cu ritmul de alergare, elemente de tactică, noțiuni de regulament, informații cu caracter sportiv).	- Explicație, demonstrație, exersare, discuții	- 2 ore, ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025 -Regulamentul concursurilor de atletism, www.fra.ro
3.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea de viteză (pasul alergător de accelerare; pasul alergător lansat de viteză; startul de jos și lansarea de la start; exerciții pentru corectarea greșelilor; noțiuni de regulament).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
4.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea de viteză (alergarea de viteză cu start de jos pe distanțe între 10-60m; alergare de viteză sub formă de întrecere; noțiuni de regulament).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
5.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea peste obstacole (trecerea peste obstacole, ritmul pașilor între obstacole).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
6.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea peste garduri (alergare peste 1-3 garduri cu start din picioare și cu start de jos, noțiuni de regulament).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025 -Regulamentul concursurilor de atletism, www.fra.ro
7.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar:	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe	- 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și

	alergarea de ștafetă (schimbul de ștafetă, noțiuni de regulament).	de lecție, discuții	sport
8.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: școala săriturii (sărituri pe loc, din deplasare, sărituri pe un picior și pe ambele, pasul săltat, pasul sărit). - Săritura în înălțime cu pășire (elan de 3-5 pași, bătaie în zonă marcată, etalonarea elanului; noțiuni de regulament.).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală. 2025
9.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: săritura în lungime cu 1 pas și 1/2 (sărituri cu elan de 3-5 pași pentru bătaie desprindere; zbor și aterizare; sărituri cu elan de 7-9 pași cu bătaie în zonă; elemente de regulament).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, ore Radu L. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025 -Regulamentul concursurilor de atletism, www.fra.ro
10.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: săritura în lungime cu 1 pas și 1/2 (etalonarea elanului, concurs, elemente de regulament).	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
11.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: școala aruncării, aruncări tip azvârlire; aruncarea mingii de oină de pe loc.	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
12.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: aruncarea mingii de oină cu elan mediu la distanță, noțiuni de regulament.	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
13.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: școala aruncării, aruncări tip împingere; aruncarea greutății de pe loc.	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
14.	- Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: învățarea aruncării greutății cu elan, noțiuni de regulament.	- Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
13.	- Poliatloane (tetratlon școlar). Noțiuni de regulament.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025
14.	- Poliatloane (tetratlon școlar). Noțiuni de regulament.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismul în școală, curs, 2025

Bibliografie

Radu LE. (2025). Metodica predării atletismului în școală, curs-uz intern, Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași.
 Popescu, V. (2019). Bazele generale ale atletismului, curs – EFS, Editura Discobolul, București.
 Radu, LE. (2021). Bazele generale ale atletismului, curs, KMS 1, Editura Universității Al. I. Cuza din Iași.
 Regulamentul concursurilor de atletism www.fra.ro
 Ursanu, G. Metodica predării exercițiilor de atletism, curs, Editura Universității Al. I. Cuza din Iași, 2018
 Programe școlare în vigoare www.edu.ro
 Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport, Editura Casei Corpului Didactic, Vaslui, 2021
<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/ghid-metodologic-educatie-fizica-si-sport>

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

Temele de curs și lucrări practice propuse sunt subiecte de actualitate, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe cerințele programei școlare pentru învățământul gimnazial. Tematica acoperă conceptele majore ale competențelor ce trebuie atinse în conformitate cu standardele comunității profesionale și inserția pe piața muncii a profesorilor de educație fizică.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Utilizarea unei terminologii adecvate, redactarea conținuturilor într-o succesiune metodică, creativitate și capacitatea de adaptare a conținutului la nivelul de dezvoltare al elevilor.	- Examen scris	- 50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	- Elaborarea proiectelor didactice și susținerea a trei secvențe practico-metodice. - Susținerea probei practice (tetralon athletic). - Participare la o activitate cu specific athletic (nivel preșcolar, primar, gimnazial, liceal sau universitar)	- Evaluare practică	- 30% din nota finală - 10% din nota finală - 10% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examenul scris.			

Data completării,
29.09.2025

Titular de curs,
Conf. dr. Liliana Elisabeta RADU



Data avizării în departament,
29.09.2025

Titular de lucrări practice,
Conf. dr. Liliana-Elisabeta RADU



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 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	Metodica predării gimnasticii în școală						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					8
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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	Sala de curs, mijloace audio vizuale
-------------------------------	--------------------------------------

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări standard
--	---------------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Înșușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele Gimnasticii.
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizeze mijloacele Gimnasticii în raport cu nivelul clasei la care lucrează (vârstă, dezvoltare motrică etc.). • Se adapteze la particularitățile școlilor din teritoriu (bază material etc.). • Utilizeze mijloace didactice pentru prevenirea accidentelor prin asigurare și ajutor nemijlocit.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Fisa disciplinei. Criterii de notare pentru evaluarea referatelor finale.Evoluția Domeniului	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
2.	Scurt istoric. Popoarele antice. Evoluții – Renașterea, creatorii de școli și sisteme.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
3.	Sistemele de gimnastică. Gimnastica în România – Gheorghe Moceanu. Spiru Haret.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
4.	Domeniul gimnasticii. Obiectul și importanța gimnasticii. Caracteristicile și scopurile gimnasticii. Mijloacele și ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
5.	Descrierea exercițiilor în Gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
6.	Factori cheie ai activității de predare a gimnasticii. Stilul de predare. Proiectul de lecție. Structura. Obiective. Conținut – mijloace.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
7.	Importanța, sistematizarea și mijloacele gimnasticii de bază. Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V1 –V3; V7 – V8 din lecția de educație fizică. Conținuturi, Exerciții de Front și Formații ;	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore

	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă generală.		
8.	Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V4; V6 din lecția de educație fizică. Conținuturi.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
9.	Repartizarea mijloacelor gimnasticii în veriga V5. Conținuturi. Gimnastică acrobatică și săriturile cu sprijin în școală.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
10.	Exerciții acrobatice sub formă de piramide.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
11.	Gimnastica în școală. Forme de practicare a gimnasticii în școală. Formarea deprinderilor motrice necesare în gimnastică. Procedee metodice utilizate în gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
12.	Gimnastica sub forma de joc. Metodica organizării jocurilor de mișcare.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
13.	Prevenirea accidentelor în lecție. Asigurarea și ajutorul în lecțiile de gimnastică. Cauzele apariției accidentelor și prevenirea lor.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
14.	Recapitulare.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. GIMNASTICA* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS*. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Consolidarea mijloacelor folosite în cadrul lecțiilor practice din anul I semestrul I.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
2.	Elemente acrobatice și artistice legate în linia acrobatice.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
3.	Elemente acrobatice și artistice legate în linia acrobatice în exerciții integrale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
4.	Sărituri prin îndreptare de pe cap la lădă.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
5.	Elemente statice, poziții: Stând pe omoplați; pe cap; pe mâini; podul.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
6.	Elemente statice, poziții: cumpăna; semisfoara; sfoara.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
7.	Rulări; rostogoliri; rostogoliri înapoi în stând pe mâini; cilindru; Roată laterală.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
8.	Îndreptare de pe ceafă; Răsturnări lente înainte – înapoi; rondă; flic-flac înainte.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore
9.	Răsturnări lente înainte-înapoi; rondă; flic-flac înainte.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații, ajutor, asigurare.	2 ore

10.	Jocuri și ștafete.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare.	2 ore
11.	Parcursuri aplicative.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare.	2 ore
12.	Exerciții de dezvoltarea a calităților motrice și volitive în diferite variante (lucru frontal; pe ateliere).	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare.	2 ore
13.	Verificări finale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare.	2 ore
14.	Verificări finale.	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații. ajutor. asigurare.	2 ore

Bibliografie

- RUS C.M. – *FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. – *PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. – *GIMNASTICA. NOTE DE CURS.* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

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

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

10. 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. Participare activă la cursurile teoretice.	Evaluare orală Evaluare curentă	50% 20%
10.5 Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeelor tehnice specifice.	Notare curentă	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă la cursuri – două intervenții în două cursuri diferite. • Prezență la cursurile practice – 100%. • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic.			
Dress code examen: Smart casual / business casual			

Data completării,
29.09.2025

Titular de curs,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

Titular de lucrări practice,
Conf.dr. Rus Cristian Mihail

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 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	Metodica predării voleiului în școală						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. ȘTIRBU Ilie-Cătălin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. ȘTIRBU Ilie-Cătălin						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 curs, laptop, videoproiector, conexiune internet.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport (teren), 20 mingi volei, fileu, jaloane, coșuri de mingi.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Considerații generale privind jocul de volei. Istoricul jocului	prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în atac	prelegere interactivă	2 ore
3.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale în apărare	prelegere interactivă	2 ore
4.	Tehnica și metodologia acțiunilor colective în atac	prelegere interactivă	2 ore
5.	Tehnica și metodologia acțiunilor colective în apărare	prelegere interactivă	2 ore
6.	Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
7.	Modele operaționale la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
8.	Planificarea instruirii la ciclul gimnazial	prelegere interactivă	2 ore
9.	Particularitățile organizării de competiții și elemente de întrecere în lecția de educație fizică cu sarcini din volei	prelegere interactivă	2 ore
10.	Tactica jocului de volei	prelegere interactivă	2 ore
11.	Voleiul în lecția de educație fizică la ciclul liceal. Planificarea instruirii la ciclul liceal	prelegere interactivă	2 ore
12.	Voleiul la echipa reprezentativă școlară	prelegere interactivă	2 ore
13.	Sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 retras	prelegere interactivă	2 ore
14.	Planificarea instruirii la echipa reprezentativă	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Tod Mattox – So you want to be a great volleyball coach, The Art of Coaching, Beverton, 2021.
Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 2, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2017.
Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 1, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2016.
Santa C. – Jocul de volei în școală, ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca 2016.

Referințe suplimentare:

- Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010
- Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009
- Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002
- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997
- Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004
- Murafa N, Stroie, Ș. - Jocul de volei, ed. U.C.F.S., București, 1967
- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O. - Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Păcuraru, A. – Volei – tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Școala mingii. Metodica predării jocurilor de mișcare.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica predării serviciului de jos din față. Metodica predării pasei de sus cu două mâini.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Metodica predării organizării celor trei lovituri. Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 avansat.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Metodica predării preluării de sus cu două mâini. Metodica predării jocului 2x2 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Metodica predării preluării de jos cu două mâini. Metodica predării jocului 3x3 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Organizarea de competiții. Sistem turneu, sistem eliminatoriu, sistem combinat. Prelucrarea practică a noțiunilor de regulament.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Metodica predării serviciului de sus din față. Metodica predării jocului 4x4 pe teren redus.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Metodica predării loviturii de atac. Metodica predării blocajului individual.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Metodica predării blocajului individual cu jucătorul din zona 3 peste tot. Metodica predării blocajului individual. la corespondent.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Metodica predării jocului bilateral 6x6. Metodica predării combinațiilor simple.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
11.	Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 retras. Metodica predării blocajului colectiv.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Metodica predării jocului de volei în lecția de educație fizică. Lecția cu o temă. Lecția cu două teme.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Metodica predării jocului de volei în lecția de ansamblu sportiv.	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare (ciclu gimnazial). Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare.(ciclu liceal).	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Tod Mattox – So you want to be a great volleyball coach, The Art of Coaching, Beverton, 2021.
Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 2, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2017.
Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 1, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2016.
Santa C. – Jocul de volei în școală, ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca 2016.

Referințe suplimentare:

- Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010
- Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009
- Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002

- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997
- Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.

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

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

10. Evaluare

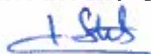
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea materialelor de proiectare didactică folosind terminologia specifică domeniului de predare	Evaluare practică	50
10.6 Standard minim de performanță			
• Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Lucrări practice: 75%. • Punctajul final calculat (media aritmetică) prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării,

29.09.2025

Titular de curs,

conf. univ. dr. Ilie-Cătălin Știrbu



Titular de lucrări practice,

conf. univ. dr. Ilie-Cătălin Știrbu



Data avizării în departament,

29.09.2025

**Director de departament,
prof. univ. dr. habil. 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	Metodica predării fotbalului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. STEGARU Vlad-Ionuț				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					7
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Caracteristicile, tendințele și valențele educative ale jocului de fotbal.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
2.	Conținutul jocului de fotbal în apărare. Conținutul jocului de fotbal în atac. Tehnica jocului de fotbal. Elemente tehnice fără minge. Elemente tehnice executate cu mingea.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
3.	Tactica jocului de fotbal. Tactica în atac. Tactica în apărare.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
4.	Aspecte generale privind predarea fotbalului în școală.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
5.	Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

6.	Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar.	Prelegere interactivă PPT, video.	Napoca. 2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
7.	Fotbalul în învățământul primar.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
8.	Fotbalul în învățământul gimnazial.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
9.	Proiectarea unității de învățare.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
10.	Fotbalul în învățământul liceal.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
11.	Proiectarea unității de învățare.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
12.	Organizarea fotbalului la nivel școlar și de reprezentativă școlară.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
13.	Resurse procedurale în dinamica jocului de fotbal pe teren de diferite dimensiuni.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
14.	Metodica predării fotbalului. Curs cu caracter recapitulative.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.

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

Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
2.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
3.	Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente de tehnică specifică pe posturi.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
4.	Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în atac.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

5.	Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
6.	Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
7.	Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. Organizare de joc.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
8.	Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tehnică de colaborare.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
9.	Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tactică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
10.	Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
11.	Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică și tactică	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
12.	Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul gimnazial.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
13.	Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul liceal.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
14.	Evaluare practică.	Evaluare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

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

Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.

Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

Honceriu, C. (2023). Metodica predării fotbalului în școală. Curs în format electronic.

M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar – Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

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

Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la curricula școlară.

Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).

Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor

comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

10. Evaluare

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 5 la examen.			

Data completării,
29.09.2025

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

Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. Stegaru 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	Aplicații practice discipline sportive de apă						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	EVP	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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Bazele generale ale atletismului; Gimnastică de bază; Anatomic funcțională; Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.
4.2 De competențe	▪ Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. ▪ Să înoate în 3 procedee: craul, spate și bras. ▪ Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ. ▪ Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente. ▪ Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii. ▪ Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic.

- Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1	Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise	Exersare practică	2 ore
2	Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia îneului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înec	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
3	Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement	Prezentare, demonstrație	2 ore

4	Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiac, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.)	Prezentare, demonstrație	2 ore
5	Tehnica manevrării caiacelor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
6-7-8	Tehnica manevrării caiacelor - consolidare	Exersare practică	6 ore
9	Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
10-11-12	Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare	Exersare practică	6 ore
13.	Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
14.	Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M. (2018), *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu S. (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Chirazi M. (2015), *Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor*, Editura Pim, Iași.

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

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

10. 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	Evaluarea finală: ▪ Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate; ▪ Parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ; ▪ Participare la o miniexpediție pe distanța de 5-7 km; ▪ Simularea răsturnării cu caiacul, ieșirea din caiac și reurcarea în caiac.	Testare practică, demonstrarea tehnicii mănuirii caiacului, dialogul interactiv.	▪ 25%; ▪ 25%; ▪ 25%; ▪ 25%.

10.6 Standard minim de performanță

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

Data completării,
25.09.2025

Titular de curs,

Titular de lucrări practice,



Data avizării în departament,
30.09.2025

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 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	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. RUSU Oana-Mihaela						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. RUSU Oana-Mihaela						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 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	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

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

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – *Agresivitatea umană – studiu etologic*, Ed. Trei, București.
- Curșeu, L.P. (2007) – *Grupurile în organizații*, Ed. Polirom, Iași.

- Coakley, J.;Dunning, E. (2000) - Handbook of sport studies, Sage Pub., London. - Barnett, S.A. (1995) – Biologie și libertate – eseuri asupra implicațiilor etologiei umane, Ed. Științifică, București. - le Bon, G. (1990)– <i>Psihologia mulțimilor</i>, Editura Anima, București. - Hatos, A. (2002) – Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, Ed. Universității din Oradea, Oradea. - Karoly, B. (1995) – <i>Fără teamă</i>, Ed. Olimp, București. - Neculau, A. (coord.) (2003) – <i>Manual de psihologie socială</i>, Ed. Polirom, Iași. - Neculau, A. (2007) – <i>Dinamica grupului și a echipei</i>, Ed. Polirom, Iași. - Paui, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – <i>Teroare și triumf</i>, Ed. Universul, București			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3	Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4	Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5	Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6	Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7	Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8	Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9	Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10	Sportul ca profesie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11	Reprezentarea corpului în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12	Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
13	Violența în sport ca fenomen social	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14	Sportul ca produs social și cultural	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
Bibliografie - MTS, INCS – <i>Medicamente, sport și politică</i>, B.I. nr. 551-552, București, 2001. - Andrews, P. – <i>Jurnalismul sportiv. O introducere</i>, Ed. Polirom, Iași, 2006. - Dumitriu, D.L. – <i>Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes</i>, ed. Tritonic, București, 2014 - Rushton, J.P. – <i>Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață</i>, Transation Publishers, 2000. - Rusu, O.; Rusu, D. – <i>CIO ca miză politică în relațiile internaționale</i>, Ed. PIM, Iași, 2008. - Radu, L. – <i>Fenomenul olimpic de la antic la modern</i>, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009 - Rusu, O. – <i>Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs</i>, ed. Universității "Al.I.Cuza" din Iași, 2022.			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50%	Evaluare scrisă	50%

	- Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar		
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat) - Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului) - evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	30% 20%
10.6 Standard minim de performanță • Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală) • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru) • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris			

Data completării,

Titular de curs,
conf.univ.dr. Oana Rusu

Titular de seminar,
conf.univ.dr. Oana Rusu

Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. 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 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	Șah						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. STEGARIU Vlad – Ionuț						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestru	IV	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul jocului de șah, tabla și piesele de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 5)
2.	Noțiuni de bază în jocul de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3.	Principiile în deschidere.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4.	Mutările speciale.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Abordări tactice realizate în timpul jocului de mijloc.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Principii de bază pentru finalul jocului de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
7.	Abordări tactice realizate în timpul finalului de joc.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie:**Referințe principale:**

1. Culapov, M. (2016) *Carte de șah pentru începători. Ediția a 3-a*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
2. Mijaică, R. (2020) *Caiet de lucrări practice la șah*, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
3. Onose, I. & Stegariu, V.I. (2020) *Jocul de șah. Ghid pentru începători*, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca;
4. Sfetcu, N. (2020) *Șah. Ghid pentru începători*, Ed. MultiMedia Publishing, Drobeta-Turnu Severin;
5. www.frsah.ro



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

Bibliografie:

1. Culapov, M. (2016) *Carte de șah pentru începători. Ediția a 3-a*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
2. Mijaică, R. (2020) *Caiet de lucrări practice la șah*, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
3. Onose, I. & Stegariu, V.I. (2020) *Jocul de șah. Ghid pentru începători*, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca;
4. Sfetcu, N. (2020) *Șah. Ghid pentru începători*, Ed. MultiMedia Publishing, Drobeta-Turnu Severin;

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Realizarea secvențelor de deschidere și algoritmilor de mat.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru verificarea teoretică. • Nota 5 pentru verificarea practică;			

Data completării,
29.09.2025

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

Titular de seminar,
Asist. univ. dr. Vlad-Ionuț STEGARIU

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	Utilizare soft-uri specializate in Stiinta Sportului si Educatiei Fizice				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Hab. HONCERIU Cezar				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Hab. HONCERIU Cezar				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe practice asupra tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal. Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • Să cunoască metode de monitorizare a efortului fizic cu ajutorul soft-urilor specializate. • Să cunoască metode de evaluare a efortului fizic cu ajutorul soft-urilor specializate. • Să cunoască modul de interpretare a datelor înregistrate. • Să poată realiza un plan de antrenament individualizat pe baza rezultatelor unor teste fizice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Aspecte generale privind utilizarea soft-urilor specializate în sport.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
2.	Utilizarea soft-urilor specializate în sport în laborator.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
3.	Utilizarea soft-urilor specializate în sport pe teren.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
4.	Metode și tehnici de monitorizare a efortului fizic.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
5.	Metode și teste de evaluare a efortului fizic.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
6.	Interpretarea și utilizarea datelor înregistrate.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
7.	Realizarea unui plan de antrenament individualizat pe baza rezultatelor înregistrate.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore

Bibliografie

Alexe, D.I. (2020). Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bompa, T., Buzzichelli, C.A. (2021). Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Editura Life Style, București.

Honceriu, C. (2024). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.

Honceriu, C. (2025). Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

8.2	Seminarii	Metode de predare	Observații
------------	------------------	--------------------------	-------------------

			(ore și referințe bibliografice)
1.	Metode si tehnici de monitorizare in laborator de cercetare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Metode si tehnici de monitorizare in laborator medical	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Metode si tehnici de monitorizare pe teren	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Metode si tehnici de monitorizare in sala de fitness	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Monitorizarea frecvenței cardiace in timpul efortului	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Evaluare specifica metabolica	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Utilizarea GPS-ului in monitorizare si evaluare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Probe de efort aerob	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Probe de efort anaerob	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Utilizarea camerelor de luat vederi in sport.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Analiza video in jocurile sportive	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Analiza biomecanicii de realizare a tehnicii specifice unui sport	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Conceperea, accesarea si utilizarea bazelor de date specifice.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Evaluare practică.	Evaluare	2 ore

Bibliografie

Alexe, D.I. (2020). Mijloace utilizate in pregatirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea si cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bompa, T., Buzzichelli, C.A. (2021). Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului. Editura Life Style, Bucuresti.

Honceriu, C. (2024). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.

Honceriu, C. (2025). Utilizare soft-uri specializate in Stiinta Sportului si Educatiei Fizice. Curs în format electronic, UAIC.

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 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat	50%

10.6 Standard minim de performanță

Minim nota 6 la referat.

Data completării,

29.09.2025

Titular de curs,

Conf.univ.dr.hab. Cezar Honceriu

Titular de seminar,

Conf.univ.dr.hab. Cezar Honceriu

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

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

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

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

8. Conținut

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



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

Bibliografie:

- Andreea Cătănescu – *Snowboard*, Editura universitaria, Craiova, 2013
- Ungurean, Bogdan-Constantin – *Schi alpin*, Editura Pim, Iasi, 2013.

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

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

10. 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 stagiului de practică	Evaluare pe parcurs	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea pe parcurs			

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
-

Titular de seminar,
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Data avizării în departament,

Director de departament
Prof. Univ. Bogdan-Constantin Ungurean