



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	Psihopedagogie						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					7
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar (35 locuri), smart board/videoproiector/laptop
----------------------------------	--

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice <i>Psihopedagogiei</i> , a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului; - cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate; - dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare; - cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora; - cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății; - formarea și exersarea capacităților de lucru în echipă; - cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria educației fizice și a sportului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea fișei de disciplină (temele de curs și seminar, bibliografie, cerințele și modalităților de evaluare) - Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport ✓ Introducere ✓ Terminologie. Scurt istoric ✓ Definirea psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului ✓ Psihopedagogia în contextul educației fizice și sportului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	- Abordări ale personalității umane în contextul educației fizice și sportului ✓ Definirea conceptului de personalitate ✓ Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini, atitudini)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	- Comunicarea și relațiile interpersonale în	conversația, dezbateră,	2 ore

	activitatea de educație fizică și sport ✓ Delimitări conceptuale ✓ Tipuri de comunicare ✓ Comunicarea didactică	problematizarea	
5.	- Cunoașterea elevilor – premisă esențială pentru un act didactic eficient - Principii didactice și particularizări ale acestora în activitățile de educație fizică și sport	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	- Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	- Procesul de învățare în educație fizică și sport ✓ Conceptul de învățare – delimitări conceptuale ✓ Formele (tipurile) învățării ✓ Condițiile învățării ✓ Învățarea în educație fizică și sport ✓ Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice Îndrumarea corectă a învățării	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	- Profesorul de educație fizică/antrenorul ✓ Competențele și rolurile profesorului de educație fizică ✓ Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	- Performanța sportivă ✓ Conceptul de performanță ✓ Factorii performanței sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	- Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport ✓ Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia ✓ Teorii și tipuri ale motivației ✓ Mecanisme reglatorii: voința și atenția	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	- Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță ✓ Delimitări conceptuale ✓ Problematika stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță ✓ Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	- Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern ✓ Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv ✓ Tipuri ale pregătirii psihice - Psihologia competiției ✓ Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs ✓ Stările emoționale ale sportivului în concurs și autocontrolul ✓ Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	- Grupul sportiv. Agresivitatea în sport ✓ Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv ✓ Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității ✓ Agresivitatea în arenele sportive.	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

	Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori		
14.	- Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor ✓ Riscul competițional și accidentările sportive ✓ Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport ✓ Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2014). *Exceleța aptitudinală în sportul românesc*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor - Contribuția educației fizice și sportului la dezvoltarea holistică a individului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația - Personalitatea umană: diferite tipologii (exemple)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	- Bariere în calea unei comunicări optime - Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare din actul educativ - Emoții: inteligență emoțională, empatie, dezvoltare personală	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	- Învățarea în educație fizică și sport - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Componentele psihomotricității	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	- Competențele și rolurile profesorului de educație fizică și sport în școală - Activități extracurriculare: competițiile sportive școlare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	- Tipuri ale motivației - Modalități de cunoaștere a elevilor/sportivilor și de creștere a motivației acestora - Principii didactice aplicate în educație fizică și sport - Stabilirea obiectivelor de dezvoltare personală și profesională în cariera didactică	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	- Strategii de management al stresului și al anxietății - Bullying-ul în școală	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie

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

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

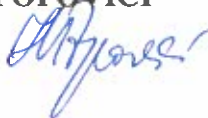
Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții educaționale, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare) respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate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

10. Evaluare

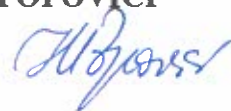
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minimum 4 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebările adresate de către colegi și cadrul didactic - participare activă la minimum 4 seminarii pentru fiecare student	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar). - Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).			

Data completării,
29.09.2025

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



Titular de seminar,
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	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică						
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	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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	Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Utilizeze elementelor de bază din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă). • Utilizeze elementelor de bază din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol). • Să organizeze o competiție la nivelul școlii cu respectarea direcțiilor generale din arbitrajului pentru gimnastica artistică.

8. Conținut

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

10.	Inele. Fișe metodice. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
11.	Cal cu mânere. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
12.	Bară fixă. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
13.	Noțiuni de arbitraj. Programa de clasificare. Gimnastică artistică masculin (exemplu 2014).	Curs interactiv	2 ore
14.	Recapitulare	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

- BĂIAȘU N.și colab - *GIMNASTICA*. Editura Stadion, București, 1972
- 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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea cerințelor pentru promovare. Recapitulare-Tehnică elementelor statice utilizate în școală.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Prezentarea cerințelor pentru promovare. Recapitulare-Tehnică elementelor dinamice utilizate în școală.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri).	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (varianțe de răsturnări).	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7.	Consolidare săriturilor la capră și lada de gimnastică.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice la Cal cu mânere	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9.	Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice la Bârnă	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10.	Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11.	Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice la Inele / sol	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12.	Bară fixă/ Sol	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
13.	Lecții de evaluare	Demonstrații	2 ore
14.	Lecții de evaluare	Demonstrații	2 ore

Bibliografie

- BĂIAȘU N.și colab - *GIMNASTICA*. Editura Stadion, București, 1972
- 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 ȘCOALA* 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	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină.	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare orală	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară din învățământul preuniversitar.			
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 Ungureanu





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastica ritmică				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. MORARU Cristina-Elena				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. MORARU Cristina-Elena				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					DD

*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	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, mingi, corzi, panglici, cercuri, măciucic, sistem audio, laptop etc.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă
7.2 Obiectivele specifice	În urma parcurgerii acestei discipline studentul va fi capabil să: - Cunoască tehnica și metodică de predare a elementelor de tehnică corporală - Cunoască tehnica și metodică de acționare a obiectelor portative - Cunoască regulilor de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții cu obiecte portative - Cunoască strategia de predare și conducere a exercițiilor cu obiecte portative - Conceapă mijloace specifice gimnasticii ritmice pentru educarea aptitudinilor condiționale și coordinate

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Istoricul și evoluția Gimnasticii Ritmice.	- Curs interactiv	- 2 ore
2.	- Terminologia gimnasticii ritmice. Tendințe de dezvoltare pe plan național și internațional	- Curs interactiv	- 2 ore
3.	- Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică.	- Curs interactiv	- 2 ore
4.	- Prezentarea exercițiilor specifice dansului clasic utilizate în gimnastica ritmică	- Curs interactiv	- 2 ore
5.	- Conținutul motric specific gimnasticii ritmice	- Curs interactiv	- 2 ore
6.	- Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală: pași specifici, mișcări realizate din inerție	- Curs interactiv	- 2 ore
7.	- Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală: valuri, întoarceri și piruete, sărituri	- Curs interactiv	- 2 ore
8.	- Tehnica și metodică învățării acționării obiectelor portative: minge	- Curs interactiv	- 2 ore
9.	- Tehnica și metodică învățării acționării obiectelor portative: cerc	- Curs interactiv	- 2 ore
10.	- Tehnica și metodică învățării acționării obiectelor portative: coardă	- Curs interactiv	- 2 ore
11.	- Tehnica și metodică învățării acționării obiectelor portative: măciuci	- Curs interactiv	- 2 ore
12.	- Tehnica și metodică învățării acționării obiectului portativ panglică	- Curs interactiv	- 2 ore
13.	- Consolidarea tehnicii și metodicii învățării acționării obiectelor portative	- Curs interactiv	- 2 ore
14.	- Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru probele individuale și de ansamblu	- Curs interactiv	- 2 ore

Bibliografie

- Moraru C.E. (2022). *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii. Gimnastică Ritmică*, Editura Risoprint, Cluj – Napoca
- Grosu E.F., Padilla Moledo C. (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca
- Buțu, I.M. (2017). *Gimnastica ritmică - aspecte teoretice și practice*, Editura Universitaria, Craiova
- Nanu, L., Ploșteanu, C. (2013). *Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice*, Editura Europlus, Galați
- Isac, C.A., Coca, C.M. (2010). *Gimnastica ritmică în școală - exerciții pentru ciclul primar, gimnazial și liceal*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca
- Buțu, I.M. (2015). *Gimnastică ritmică - baze generale, curs în tehnologie IFR*, Editura Fundației România de Măine, București

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas ușor, pas ascuțit, pas înalt. - Învățarea balansurilor de brațe în plan frontal, sagital și orizontal. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
2.	- Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas fanat, pas arcuit. - Învățarea valului de brațe și trunchi. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: lansări, rulări, balans în opt și circumducții.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
3.	- Consolidarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice. - Învățarea elementelor de echilibru: pe un picior, cu celălalt picior în diferite poziții (passé, a la seconde etc.) - Învățarea săriturilor artistice: pas de chat, ensamblé, sissonne.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
4.	- Însușirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. - Învățarea unor elemente acrobatice executate în relație cu obiectul portativ minge. - Verificarea tehnicii de acționare a mingii: balans în opt, rulări, lansări.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
5.	- Consolidarea valurilor de brațe și trunchi și învățarea valului de corp. - Însușirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Tehnica și metodica învățării acționării cercului: rotări, desprinderi, lansări	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
6.	- Învățarea tehnicii de execuție a întoarcerilor și piruetelor. - Tehnica și metodica învățării acționării cercului: rulări și retrorulări, sărituri prin și peste cerc, învârtiri în jurul axului orizontal sau vertical	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
7.	- Învățarea săriturii cu forfecarea picioarelor înainte și consolidarea săriturilor învățate. - Consolidarea tehnicii de acționare a cercului. - Învățarea elementelor acrobatice executate în relație cu obiectul cerc.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
8.	- Consolidarea întoarcerilor și piruetelor însușite, specifice gimnasticii ritmice.	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore

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

Bibliografie

- Moraru C.E. (2022). *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii. Gimnastică Ritmică*, Editura Risoprint, Cluj – Napoca
- Grosu E.F., Padilla Moledo C. (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca
- Buțu, I.M. (2017). *Gimnastica ritmică - aspecte teoretice și practice*, Editura Universitaria, Craiova
- Nanu, L., Ploșteanu, C. (2013). *Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice*, Editura Europlus, Galați
- Isac, C.A., Coca, C.M. (2010). *Gimnastica ritmică în școală - exerciții pentru ciclul primar, gimnazial și liceal*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca
- Buțu, I.M. (2015). *Gimnastică ritmică - baze generale*, curs în tehnologie IFR, Editura Fundației România de Măine, București

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii ritmice	- Evaluare scrisă	- 25%

	- Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	- Evaluare scrisă	- 25%
10.5 Lucrări practice	- Conceperea, descrierea și prezentarea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative	- Evaluare practică	- 25%
	- Executarea unor elemente corporale specifice gimnasticii ritmice în relație cu acționarea obiectelor portative	- Evaluare practică	- 25%

10.6 Standard minim de performanță

- Punctajul la evaluarea online și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).
- Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea online și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

29.09.2025

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



**Titular de lucrări practice,
Cristina – Elena MORARU**



Data avizării în departament,

29.09.2025

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





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	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă						
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	III	2.5 Semestrul	V	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 corespunzător
-------------------------------	-----------------------------------

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală, mingi, jaloane, cercuri, corzi, bețișoare, etc.
--	---

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 necesare planificării, organizării și desfășurării activităților motrice pe categorii de vârstă (grupe de vârstă).
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Să cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării. • Să dobândească cunoștințe necesare organizării de programe pentru derularea de activități fizice. • Să conducă activități motrice destinate diferitelor categorii de vârstă. • Să facă aprecieri asupra nivelului de activitate fizică la diferite categorii de vârstă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Activitatea motrică și importanța ei – delimitări conceptuale. Sportul pentru toți și activitatea fizică independentă. Condiția fizică și calitatea vieții,	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Buiac, D., Suciu, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, 2016 www.dexonline.ro
2.	- Organizarea și conducerea activităților motrice	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Buiac, D., Suciu, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, 2016
3.	-Caracteristici ale dezvoltării fizice la preșcolari. Particularități ale activităților motrice la categoria de vârstă 0-6 ani	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Buiac, D., Suciu, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, 2016
4.	-Caracteristici ale dezvoltării fizice la școlarii mici (nivel primar). Particularități ale activităților motrice la categoria de vârstă 7-10 ani	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
5.	-Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la vârsta de 11-14 ani.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L, Aspecte privind consumul de suplimente la populația activă din România, 2023
6.	-Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la vârsta de 15-18 ani.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
7.	- Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la adulți (19-65 ani). Principii și tehnici de	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri. 2016

	antrenament pentru a viață activă și sănătoasă.		
8.	- Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la seniori (+65 ani): nevoi și adaptări.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
9.	- Organizarea și planificarea activităților motrice pe categorii de vârstă.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
10.	- Criterii de selecție și adaptare a exercițiilor fizice pe categorii de vârstă.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu, L. Physical Activity Index of Female University Students
11.	- Evaluarea și monitorizarea progresului în activități motrice pe categorii de vârstă.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
12.	- Exemple practice de activități motrice pentru diferite grupe de vârstă.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
13.	- Rolul activităților motrice în dezvoltarea integră a individului și creșterea calității vieții.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
14.	- Concluzii și perspective în organizarea activităților motrice pe categorii de vârstă.	- Prelegere, problematizare	- 2 ore, Radu L Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități, 2018

Bibliografie

Radu L. coautor Aspecte privind consumul de suplimente la populația activă din România, IJERPH, 20(1), 2023

Radu L. Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități, Editura Transilvania Brașov, 2018

Radu L. Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, Sportul de la concept fundamentale la dimensiuni inovative în societatea cunoașterii, Volumul conferinței, Iași, 2016

Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, Human Kinetics, 2017

Buiac, D., Suciu, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, Sportul pentru toți, 2016

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (0-3 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Albu A. Psihomotricitate
2.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (3-6 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
3.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2012
4.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
5.	Activități motrice pe categorii de vârstă (6-11-14 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
6.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (11-14 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
7.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
8.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
9.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
10.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
11.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (26-65 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
12.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (26-65 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Valentino, A. Mersul pentru inimă și minte, 2016
13.	- Activități motrice pe categorii de vârstă (+65)	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Valentino, A. Mersul pentru inimă și minte, 2016

14.	-Activități motrice la persoane cu disabilități și în situații medicale speciale	- Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	- 2 ore, Activitatea fizică la persoanele cu disabilități, 2018
-----	---	---	--

Bibliografie
Radu L. Activitatea fizică la persoanele cu disabilități, Editura Transilvania, Brașov, 2018
Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete aplicative. Ghid pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2021.
Valentino, A. Mersul pentru inimă și minte, Didactica Publishing House, 2016
Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, Human Kinetics, 2017

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

Competențele acumulate de către cursanți sunt în corcondanță cu cerințele cetățenilor pentru o viață mai bună și creșterea calității vieții la toate categoriile de vârstă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Abilitatea de a găsi și organiza cele mai potrivite activități motrice pe categorii de vârstă.	- Examen	- 50%
10.5 Lucrări practice	- Caietul de lucrări practice - Punerea în prctică a patru secvențe practico-metodice pe categorii de vârstă la alegere.	- Evaluare pe parcurs	- 25% - 25%
10.6 Standard minim de performanță			
Realizarea Caietului de lucrări practice			
Minim nota 5 la examen.			

**Data
completării,
29.09.2025**

**Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. Liliana Elisabeta
RADU**

**Titular de lucrări practice,
Conf. univ. dr. Liliana Elisabeta
RADU**

**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	Stagiu de practică în baze de agrement						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
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	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	Bază de agrement, teren, bazin de înot, cluburi sportive etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
-------------------------	---

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Prezentarea diferitelor activități în baze de agrement care să aibă ca finalitate optimizarea practicării exercițiilor fizice specifice în vederea dezvoltării fizice armonioase a organismului și influențării marilor funcțiuni la nivel optim.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Crearea unui fond de cunoștințe specifice în ceea ce privește activitatea în diferite baze de agrement. - Crearea unui fond de cunoștințe de natură organizatorică și psihopedagogică, în ceea ce privește predarea – învățarea, în bazele de agrement. - Prezentarea competențelor cadrului didactic de specialitate și a rolului său în promovarea activităților fizice ca mijloc de dezvoltare a capacităților psihomotrice.

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.	Activități de cunoaștere generală a bazei de agrement (tipul, servicii, capacitate, personal, orar, dotări, documente de evidență etc.)	Explicații, prezentare ppt	2 ore
2.	Activități de observare, simulare și analiză desfășurate în baza de agrement (consemnarea activităților în fișa de asistență, alegerea locațiilor, planificarea, evidența, organizarea și desfășurarea activităților cu toate etapele: recrutare, pregătire personal, primire clienți).	Explicații, prezentare ppt	2 ore
3.	Activitatea practico-metodică specifică instructorului sportiv/ preparatorului fizic/ antrenorului personal/ instructorului de fitness/ instructorului de gimnastică aerobică/ animatorului etc.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
4.	Activitatea practico-metodică specifică administratorului de bază sportivă.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
5.	Activitatea practico-metodică în vederea pregătirii și amenajării terenurilor sportive.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
6.	Programarea activităților în cadrul bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
7.	Orientarea și monitorizarea tuturor celor implicați în activitatea practico-metodică din cadrul bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
8.	Orientarea și motivarea posibilor participanți la activitățile specifice bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
9.	Participarea directă în calitate de asistent la diferite activități specifice bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore

10.	Participarea directă în calitate de coordonator a diferitelor activități specifice bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
11.	Activitatea practico-metodică în vederea întreținerii și modernizării dotărilor și echipamentelor bazei de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
12.	Activități de cunoaștere generală a bazei de agrement (tipul, servicii, capacitate, personal, orar, dotări, documente de evidență etc).	Explicații, prezentare ppt	2 ore
13.	Activitatea practico-metodică privind respectarea normelor de securitate, sănătate și protecția mediului în cadrul bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
14.	Activități de observare, simulare și analiză desfășurate în baza de agrement (consemnarea activităților în fișa de asistență, alegerea locațiilor, planificarea, evidența, organizarea și desfășurarea activităților cu toate etapele: recrutare, pregătire personal, primire clienți).	Explicații, prezentare ppt	2 ore

Bibliografie

- Ciuvică-Enusi, M. (2024). *Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive*. Pro Universitaria
- Dan, M., (2023). *Managementul organizațiilor sportive* (eBook). Vasile Goldiș University Press.
- Nichifor, F., (2015). *Amenajare baze sportive*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Nichifor, F., Rus, C.M., (2014). *Managementului timpului liber*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.

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

- Însușirea temeinică a cunoștințelor teoretico-practice rezultate din parcurgerea lucrărilor practice poate reprezenta o premisă importantă în ocuparea unui post de instructor sportiv sau de conducere în cadrul diferitelor baze de agrement.
- Finalizarea lucrărilor practice specifice disciplinei poate duce la formarea competenței profesionale în relație cu îmbogățirea cunoștințelor generale referitoare la organizarea de acțiuni sportive, de recuperare sau recreative, pentru diferitele categorii de vârstă, sex, nivel de pregătire motrică.

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	Susținerea unei activități finale (cultural, de educație fizică și sportivă, de timp liber, turistice).	Evaluare practică	50%
	Prezentarea unui referat final.	Evaluare practică	50%

10.6 Standard minim de performanță

- Punctajul la evaluarea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).
- Punctajul final (media), care se realizează prin însumarea rezultatului la referatul final și evaluarea practică, trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

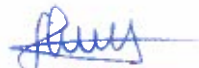
Data completării,
22.09.2025

Titular de curs,
-

Titular de lucrări practice,
Asist. dr. Stegariu Vlad-Ionuț

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	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • înțeleagă terminologia specifică cercetării în educație fizică și sport • identifice probleme pentru care pot găsi rezolvare prin cercetare • deruleze un proiect de cercetare la nivelul studiilor de licență • finalizeze lucrarea de licență

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Introducere în cercetarea științifică aplicată în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
2.	Metode și mijloace de cercetare utilizate în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3.	Fundamentarea unei cercetări specifice educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

4.	Planificarea și desfășurarea unei cercetări	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
5.	Scop, obiective, sarcini și ipoteze ale cercetării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
6.	Rigorile măsurării în cercetare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Pruzan Peter (2016), Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science, Springer, Cham (Elveția)
7.	Generalități despre cercetarea calitativă, cantitativă și mixtă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
8.	Metoda observației	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
9.	Metoda anchetei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
10.	Metoda experimentului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
11.	Baze de date: pregătirea lor pentru prelucrare și statistica descriptivă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
12.	Prelucrare statistică a rezultatelor unei cercetări: diferențe și corelații	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
13.	Raportarea rezultatelor cercetării în literatura de specialitate	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York.
14.	- Utilitatea cercetării în practica educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație

			fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
Bibliografie			
Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York. Chap T. Le și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey. Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București. Pruzan Peter (2016), Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science, Springer, Cham (Elveția). R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Conținutul și titlul unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2.	Condiții de redactare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3.	Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în lecția de educație fizică.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.

5.	Chestionarea și interviul în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.
6.	Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – baza de date și statistica descriptivă.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
7.	Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc., în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.

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

Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și îi permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.

Studentii vor putea construi proiecte de cercetare, realiza articole științifice în educație fizică și sport. De asemenea, vor putea realiza anchete, sondaje de opinii cu privire la tendințele domeniului în contextul social, economic și politic de moment.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- participare activă în timpul semestrului la curs - însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora	- examen	- 50%
10.5 Seminar	- implicare activă prin intervenții în dezbateri - capacitatea de a aplica exercițiile din cadrul seminarului în propria lucrare de licență	- evaluare pe parcurs	- 50%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.

Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

29.09.2025

Titular de curs,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Titular de seminar,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Data avizării în departament,

29.09.2025

Director de departament,

Prof. Univ. Dr. Habil. Bogdan Constantin UNGUREAN



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. PRAJESCU Marian-Petre						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					3
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, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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	Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Explice noțiunile de regulament din jocul de tenis de câmp; • Descrie principalele elemente și procedee tehnice; • Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate de joc; • Aplice tehnica de bază în cadrul jocului de tenis de câmp.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Istoria și regulamentul jocului de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2)
2.	Tehnica jocului de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
3.	Aspecte referitoare la priza rachetei, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
4.	Lovitura de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
5.	Lovitura de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
6.	Loviturile de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
7.	Serviciul în jocul de tenis de câmp (serviciul plat).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
8.	Serviciul în jocul de tenis de câmp (serviciul tăiat, kick)	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
9.	Tactica jocului de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
10.	Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
11.	Metodica jocului de tenis de câmp (forehand, backhand).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
12.	Metodica jocului de tenis de câmp (serviciu).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
13.	Pregătirea fizică în jocul de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (4)
14.	Prezentarea și analizarea unor jocuri oficiale (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
15.	Prezentarea și analizarea unor metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)

Bibliografie

1. Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
2. Cojocariu, A. & Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
3. Popovici, C., Kiss, M. & Suciu, A.M. (2018) *Tenis de câmp*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca;
4. Schroeder, N. (2025) *Tennis fitness training: the ultimate guide to power, speed and endurance on the court*, ISBN-13: 979-8283655789;
5. Smîdu, N. & Smîdu, D. (2016) *Tenis de câmp pentru începători*, Ed. ASE, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
------------	-------------------------	--------------------------	--

1.	Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de câmp; Învățarea prizelor rachetei, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
2.	Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de câmp;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
3.	Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
4.	Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
5.	Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
6.	Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
7.	Consolidarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
8.	Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
9.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
10.	Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
11.	Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
12.	Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (4)
13.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 5)
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 5)
Bibliografie			
1. Cojocariu, A. (2016) <i>Inițiere în tenisul de câmp</i> , Ed. PIM, Iași;			
2. Cojocariu, A., Onose, I. (2019) <i>Tenis de câmp</i> . Curs pentru uzul studenților;			
3. Popovici, C., Kiss, M. & Suci, A.M. (2018) <i>Tenis de câmp</i> , Ed. Risoprint, Cluj Napoca;			
4. Schroeder, N. (2025) <i>Tennis fitness training: the ultimate guide to power, speed and endurance on the court</i> , ISBN-13: 979-8283655789;			
5. Smîdu, N. & Smîdu, D. (2016) <i>Tenis de câmp pentru începători</i> , Ed. ASE, București.			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Executarea corectă a elementelor și procedeele tehnice de bază.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota 5 pentru verificarea teoretică; - Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării,
29.09.2025

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

Titular de lucrări practice,
Drd. Marian-Petre PRĂJESCU

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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. PRĂJESCU Marian-Petre						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					3
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, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport/gimnastică, mese de tenis de masă, mingi, palete.

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 cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Își însușească regulamentul de joc; • Cunoască terminologia specifică jocului de tenis de masă; • Își crească nivelul tehnico-tactic pentru practicarea jocului de tenis de masă; • Își formeze capacitatea de practicare a jocului de tenis de masă în timpul liber; • Își formeze capacitatea de organizare a competițiilor de tenis de masă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Istoria și regulamentul jocului de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (1)
2.	Tehnica jocului de tenis de masă. Aspecte referitoare la priza paletelor, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
3.	Lovitura de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
4.	Lovitura de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
5.	Loviturile de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
6.	Serviciul în jocul de tenis de masă (forehand, backhand).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
7.	Servicii speciale	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
8.	Tactica jocului de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (2)
9.	Tehnica și tactica jocului de dublu pentru tenisul de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
10.	Metodica jocului de tenis de masă (forehand, backhand)	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
11.	Metodica jocului de tenis de masă (servicii, servicii speciale)	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
12.	Pregătirea fizică în jocul de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (5)
13.	Prezentarea metodelor de antrenament moderne în jocul de tenis de masă (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
14.	Prezentarea și analizarea unor jocuri oficiale de tenis de masă (participarea jucătorilor români la diferite competiții internaționale – suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Apostu, P. (2015) *Tenis de masă – Metodica antrenamentului*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca;
2. Hodges, L. (2013) *Table tennis tactics for thinkers*, CreateSpace Independent Publishing Platform;
3. Nef, S.D. (2018) *Optimizarea pregătirii juniorilor I în tenis de masă*, Ed. Stef, Drobeta-Turnu Severin;
4. Onose, I. (2015) *Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților*;
5. The Unfussy Green Publishing (2021) *Table tennis Workout*, ISBN-13: 979-8458341479.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă; Învățarea prizelor paletelor, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
2.	Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
3.	Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
4.	Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
5.	Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
6.	Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
7.	Învățarea preluării serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
8.	Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
9.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
10.	Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de masă (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora pentru loviturile de forehand și backhand).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
11.	Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de masă (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora pentru serviciu)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
12.	Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (5)
13.	Lecție concurs	Exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4)
Bibliografie			
1. Apostu, P. (2015) <i>Tenis de masă – Metodica antrenamentului</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca; 2. Hodges, L. (2013) <i>Table tennis tactics for thinkers</i> , CreateSpace Independent Publishing Platform; 3. Nef, S.D. (2018) <i>Optimizarea pregătirii juniorilor I în tenis de masă</i> , Ed. Stef, Drobeta-Turnu Severin; 4. Onose, I. (2015) <i>Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților</i> ; 5. The Unfussy Green Publishing (2021) <i>Table tennis Workout</i> , ISBN-13: 979-8458341479			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea elementelor și procedeele tehnice, caracteristice jocului de tenis de masă.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota 5 pentru verificarea teoretică; - Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării,
29.09.2025

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

Titular de lucrări practice,
Drd. Marian-Petre PRĂJESCU

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	Educație pentru sănătate și prim ajutor				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					17
Examinări					2
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, tablă interactivă, trusă de prim ajutor, manechin resuscitare (adult/bebeluș)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe	CPI.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu
------------	---

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	• știe deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice. • cunoască noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri. • dozeze efortul fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare. • utilizeze manevrelor de prim ajutor specifice domeniului de activitate.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Igiena alimentației	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
2.	Influența mediului ambiant asupra creșterii și dezvoltării organismului, asupra stării de sănătate	prelegerea interactivă	2 ore Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
3.	Principiile alimentare – hidratarea, glucidele și proteinele, lipidele și vitaminele	prelegerea interactivă	2 ore Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
4.	Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
5.	Refacerea după efort și suplimentarea alimentară	prelegerea interactivă	2 ore Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
6.	Prevenirea accidentelor specifice domeniului	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
7.	Elemente teoretice de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
8.	Contuzii, plăgi și hemoragii	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni

			fundamentale de prim ajutor
9.	Entorse, luxații și fracturi	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
10.	Traumatisme cranio-cerebrale: definiție, mecanisme de producere, diagnostic, prim ajutor	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
11.	Intoxicații și arsuri	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
12.	Lombalgiile de efort: definiție, diagnostic, mod de prevenire	prelegerea interactivă	2 ore Drăgan I., Medicină sportivă

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	Referate și discuții tematice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
2.	Intoxicații cu medicamente	Referate și discuții tematice	2 ore Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
3.	Oboseala acută și refacerea după efort	Referate și discuții tematice	2 ore Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1982
4.	Principii alimentare	Referate și discuții tematice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
5.	Primul ajutor în caz de arsuri	Referate și discuții tematice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
6.	Suplimentele alimentare și susținătoarele de efort	Referate și discuții tematice	2 ore Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
7.	Dopping	Referate și discuții tematice	2 ore Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport
8.	Manevre de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula,

			Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
9.	Primul ajutor în cazul plagilor mușcate	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
10.	Bandaje, comprese și atelări	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
11.	Primul ajutor în cazul leziunilor la nivelul coloanei vertebrale	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
12.	Primul ajutor în leziunile osteotendinoase	discuții tematice	2 ore Drăgan I., Medicină sportivă

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	25%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	25%

10.6 Standard minim de performanță

- Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
29.09.2025

Titular de curs,
Lect. dr. Puni Alexandru Rareș

Titular de seminar,
Lect. dr. Puni Alexandru Rareș

Data avizării în departament,
29.09.2025

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

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Drd. Ciobanu Ștefan						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	4	3.2 curs	0	3.3 seminar	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 seminar	48
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0,25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0,5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0,5
Tutoriat					0,25
Examinări					0,5
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					2
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 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 metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - cunoască etapele în efectuarea unui demers științific; - identifice sursele bibliografice la tema aleasă; - stabililească elementele de referință ale unei lucrări de cercetare (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Discuții pe baza titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
3.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
4.	Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	8 ore
5.	Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegerii acestei teme de licență.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
6.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
7.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
8.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
9.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
10.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupeii de seminar.	Prelegere interactivă, prezentare	10 ore
Bibliografie			

- Petrea R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea R.G. (2020), *Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație*.
<https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf>
- Petrea R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi M., Petrea R.G., (2016), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco U. (2014), *Cum se face o teză de licență, Ediție revăzută*, Ed. Polirom, Iași.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Colaborarea pe parcursul semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică - Colocviu.	60%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii. • Prezența la seminarii este obligatorie (100%). • Prezentarea rezumatului temei de licență.			

Data completării,
29/09/2025

Titular de curs,

Titular de seminar,
Drd. Ciobanu Stefan

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 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. Luiza-Cristiana GAMEN						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					7
3.7 Total ore studiu individual					52
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Teoria educației fizice și sportului, Gimnastică aerobică, Gimnastică de bază, Bazele generale ale atletismului
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness, sală cu instalații de forță, teren în aer liber. Obiecte

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness, sală cu instalații de forță, teren în aer liber. Obiecte specifice (benzi și corzi elastice; greutăți portative; bastoane, jaloane, ștachete etc)
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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 didactico-aplicativ privind terminologia, principiile și metodele de lucru și sistemele complexe de acționare utilizate în activitățile variate de fitness
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de tip aerob, muscular, de ameliorare a mobilității articulare și elasticității musculare, de respirație și relaxare; • Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind aplicarea creativă și adaptată a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Formarea unor cunoștințe fundamentale și a unor abilități practice necesare optimizării capacității de efort cardio-respirator, de efort neuro-muscular, de atingere a indicilor optimi de mobilitate și dezvoltare a capacității de educare și control al respirației și relaxării • Conceperea programelor de lucru și planificarea activității;

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Delimitarea principalelor noțiuni și concepte fundamentale în fitness	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
2.	Capacitatea de efort cardio-respirator: aspecte fiziologice de bază; sisteme specifice de acționare	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
3.	Prezentarea și analiza principalelor forme de fitness aerob cu specific coregrafic	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
4.	Prezentarea și analiza principalelor forme de fitness aerob cu specific non-coregrafic	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.

5.	Pregătirea cardio-respiratorie la aparate și instalații speciale	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
6.	Principii, noțiuni și caracteristici în fitness-ul muscular	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
7.	Antrenamentul muscular static și dinamic: aspecte de bază	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
8.	Antrenamentul izokinetic și excentric: aspecte de bază	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
9.	Antrenamentul pliometric: aspecte de bază	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
10.	Managementul exercițiilor la aparate	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
11.	Principalele metode de antrenament la aparate	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
12.	Antrenamentul cu propria greutate a corpului	Observarea (asistată, organizată și liberă); expuneri teoretico-metodice; explicații și analize critice; aplicații tematice individuale; lucru în grup	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.

Bibliografie

- Abălașei, B., Dumitru, I., Moraru, C., Iacob, R. (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	Metodologia construirii block-urilor de aerobice (legări simple)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	Metodologia construirii block-urilor de aerobice (legări complexe)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	Metodologia construirii block-urilor de aerobice (coregrafii complete)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (inițiere)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel mediu)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
11.	Construirea creativă a programelor de lucru în grup și adaptarea acestora la condiții variabile	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în regim individual (antrenor personal)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
Bibliografie - Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. - Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM - Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris.	80% nota la evaluarea finală ($N_1 = \text{nota} \times 80/100$)
10.5 Lucrări practice	Evaluare curentă	Probă practică: Alcătuirea unui program de lucru cu respectarea unor cerințe impuse și aplicarea acestuia unui grup de subiecți	20% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 20/100$)
			Nota finală = $N_1 + N_2$
10.6 Standard minim de performanță			
100% prezență la lucrările practice. - Obținerea notei minim 5 atât la evaluarea practică cât și la examenul teoretic.			

**Data completării,
29.09.2025**

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

**Titular de lucrări practice,
Drd. Luiza-Cristiana GAMEN**

**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 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Evaluare motrică și somato-funcțională				
2.2 Titularul activităților de curs			Prof. Univ. Dr. COJOCARIU Adrian				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petruța				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții

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

5. Condiții

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS; • Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; • Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice; • Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurărilor	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- viteza, forța și rezistența	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice-îndemănare, suplețe, agilitate	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice specifice	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Repere metodologice privind măsurarea și evaluarea în educația fizică școlară	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Măsurarea și evaluarea la ciclul primar	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Măsurarea și evaluarea la ciclul gimnazial	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Măsurarea și evaluarea la ciclul liceal și profesional	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.
Cojocariu, A. (2020), Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

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

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.
 Cojocariu, A. (2020), Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

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

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

10. Evaluare

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

**Data
completării,
29.09.2025**

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

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

**Data avizării în departament,
29.09.2025**

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

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități motrice adaptate						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Drd. Damaschin Andreea-Teodora						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 minimum 90 de locuri dotată cu videoproiector/tablă interactivă
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport/gimnastică, mingi, bastoane, corzi, bănci de gimnastică, gantere, mingi medicinale, benzi elastice etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Prezinte cunoștințe teoretice și practice specifice activităților motrice adaptate. • Aibă capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice persoanelor cu dizabilități

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
2.	Principii didactice aplicabile învățământului special. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
3.	Etapile alcătuirii unui program de educație fizică și sport adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
4.	Lecția de educație fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
5.	Sportul pentru persoane cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
6.	Caracteristici ale copilului cu sindrom Down	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
7.	Activități motrice adaptate persoanelor cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
8.	Particularitățile dezvoltării motorii la persoanele cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016

9.	Sportul pentru persoane cu deficiențe de vîz. Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiență de vedere	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
10.	Sportul pentru persoane cu deficiențe de auz. Activități fizice adaptate recomandate persoanelor cu deficiență de auz	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
11.	Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Practicarea exercițiilor fizice la copii cu tulburări de comportament	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
12.	Exercițiul fizic în afecțiunile cronice. Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcodependența	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016

Bibliografie

- Cristea D. ” Activități motrice adaptate” Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2016
- Cucui A.I. ”Activități motrice adaptate”, Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2016
- Teodorescu A. S. „Activități motrice adaptate”, Editura Fundației România de mâine, București, 2015
- Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
- Ungurean B.C. ” Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu intelect liminar (inteligență de limită)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
2.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu dizabilitate intelectuală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
3.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu dizabilitate intelectuală moderată	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
4.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală severă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
5.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
6.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de vîz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
7.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
8.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe motorii	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
9.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
10.	Activități motrice adaptate pentru persoanele supraponderale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016

11.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate și discuții tematiche	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
12.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de comportament (ADHD)	prezentare de referate și discuții tematiche	2 ore •Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016

Bibliografie

- Cristea D. "Activități motrice adaptate" Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2016
- Cucui A.I. "Activități motrice adaptate", Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2016
- Teodorescu A. S. „Activități motrice adaptate”, Editura Fundației României de mâine, București, 2015
- Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
- Ungurean B.C. "Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020

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

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

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 noțiunilor specifice domeniului	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea de materiale conform temelor alese folosind limbajul specific domeniului.	Notare curentă	50% din nota finală

10.6 Standard minim de performanță

- Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data
completării,
22.09.2025

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

Titular de lucrări practice,
Drd. Damaschin Andreea-
Teodora

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	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					24
Examinări					7
Alte activități					17
3.7 Total ore studiu individual					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Psihopedagogie
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, flipchart
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar, videoproiector, caiet de lucru

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	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive în context educațional și educarea abilității de a comunica eficient.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: Relaționeze în grupuri noi și să gestioneze mediul dinamic de învățare; Comunice eficient; Transmită mesaje asertive, constructive; Rezolve conflicte; Organizeze colective mari de elevi.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
2.	- Formele de comunicare	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
3.	- Rolul educației în procesul de comunicare	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
4.	- Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
5.	- Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
6.	- Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
7.	- Comunicarea didactică în educație fizică și sport	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
8.	- Grupul sportiv și conducerea lui	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
9.	- Conflictul și comunicarea non-conflictuală	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
10.	-Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	- Prelegere interactivă	Abalasei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore

11.	- Scrieri oficiale în lumea sportului	- Prelegere interactivă	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore
12.	- Curs recapitulativ	- Prelegere interactivă	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, 2 ore

Bibliografie

Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași

Abalășei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Dhawan, E. (2021). Digital Body Language, St. Martin Press, New York

Hargie, O. (2019). The Handbook of Communication Skills, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Comunicarea în educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
2.	- Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,
3.	- Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
4.	- Comunicare vs. Tăcere	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,
5.	- Variabile distructive în procesul de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
6.	- Variabile constructive în procesul de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,
7.	- Metalimbajul în lecția de educație fizică – studiu de caz	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
8.	- Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,
9.	- Tipologia profesorului și eficiența comunicării	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
10.	- Liderul grupului sportiv	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,
11.	- Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
12.	- Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,

Bibliografie

Abalășei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Dhawan, E. (2021). Digital Body Language, St. Martin Press, New York

Hargie, O. (2019). The Handbook of Communication Skills, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis

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

Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore, relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării

activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice, de educare într-un climat non-conflictual. Mai mult, comunicarea în procesul de predare-învățare este cheia evoluției personalității umane.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport (evaluare orală).	- Evaluare finală	- 50%
10.5 Seminar	- Evaluarea cunoștințelor teoretice acumulate în partea I a semestrului (test docimologic)	- Evaluare curentă	- 25%
	- Rezolvarea unui subiect specific situațiilor din știința sportului, folosind limbajul educației fizice și sportului (studiu de caz)	- Evaluare curentă	- 25%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).

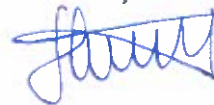
Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

**Data
completării,
29.09.2025**

**Titular de curs,
Prof. Univ. Dr. ABALĂȘEI Beatrice
Aurelia**



**Titular de seminar,
Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-
Ionuț**



**Data avizării în departament,
29.09.2025**

**Director de departament,
Conf. 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	Activități motrice de timp liber: Fotbal-tenis						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și esuri					5
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					27
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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	Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2017) <i>Fotbal, tehnica factor prioritar</i> , Ed. Răzescu, București
2.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2017) <i>Fotbal, tehnica factor prioritar</i> , Ed. Răzescu, București
3.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza”, Iasi
4.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza”, Iasi
5.	-metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza”, Iasi
6.	-metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza”, Iasi
7.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / - 4 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de</i>

			<i>la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
8.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / - 4 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
9.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
10.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
11.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
12.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi

Bibliografie

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2017) *Fotbal, tehnica factor prioritar*, Ed. Răzescu, București
- Nichifor, F., (2016) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta*, Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
2.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
3.	- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2017) <i>Fotbal, tehnica factor prioritar</i> , Ed. Răzescu, București
4.	- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
5.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
6.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
7.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
8.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, demonstratia, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi

9.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	„Al.I.Cuza,, Iasi - 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
10.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
11.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
12.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> , Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi
Bibliografie • Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2017) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București • Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i>, Ed. Universitatii „Al.I.Cuza,, Iasi			

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

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

10. Evaluare

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

Data completării,
29.09.2025

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

Titular de lucrări practice,
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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

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

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care: 3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

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

8. Conținut

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



10.	Deprinderea mijloacelor de pregătire fizică specifică	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Deprinderea mijloacelor de pregătire fizică specifică	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Recapitulare	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Trancă Sorin-Cătălin - „S” Rugby, primul pas către mini rugby, Editura Ovidius University Press, 2022
- Badea D., Rugby - fundamente teoretice și metodice, Editura Universitară, București, 2014
- Oprean A. – Adaptări morfologice ale jucătorilor de rugby, Ed. Risoprint Cluj-Napoca, 2021
- Oprean A. – Adaptări fiziologice ale jucătorilor de rugby, Ed. Risoprint Cluj-Napoca, 2020

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

Bibliografie:

- Trancă Sorin-Cătălin - „S” Rugby, primul pas către mini rugby, Editura Ovidius University Press, 2022
- Badea D., Rugby - fundamente teoretice și metodice, Editura Universitară, București, 2014
- Oprean A. – Adaptări morfologice ale jucătorilor de rugby, Ed. Risoprint Cluj-Napoca, 2021
- Oprean A. – Adaptări fiziologice ale jucătorilor de rugby, Ed. Risoprint Cluj-Napoca, 2020



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

10. Evaluare

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

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Titular de seminar,
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Data avizării în departament,

29.09.2025

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

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber: Volei redus						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
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					6
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Execute procedeele tehnice specifice jocului la un nivel tehnic ridicat - Cunoască regulamentul de joc și a terminologiei specifice

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Problematika inițierii în jocul de minivolei.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
2.	Regulamentul de joc.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
3.	Importanța jocurilor de mișcare în învățarea jocului de minivolei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
4.	Poziția fundamental	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
5.	Mișcarea în teren	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
6.	Elemente și procedee tehnice comune jocului în atac și în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
7.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
8.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

			•Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
9.	Metodologia tacticii colective în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
10.	Metodologia tacticii colective în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
11.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de minivolei (echipa reprezentativă)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
12.	Activități de recapitulare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

Bibliografie

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	•Prezentarea cerințelor disciplinei. •Prelucrarea normelor de protecție a muncii. •Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
2.	•Pasa cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea celor trei lovituri – inițiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
3.	•Pasa cu două mâini de sus – fixare •Organizarea celor trei lovituri – fixare •Serviciul de jos din față – inițiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
4.	•Serviciul de jos din față – inițiere •Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea apărării •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
5.	•Serviciul de jos din față – fixare •Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere •Model de joc cu efectiv redus 4X4	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
6.	•Organizarea atacului •Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere •Prezentarea modelului de joc	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
7.	•Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere •Ridicarea lungă – inițiere •Joc 4x4	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
8.	•Serviciul de sus din față – inițiere •Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere •Joc 5x5	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
9.	•Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere •Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere •Joc 6x6	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
10.	•Lovitura de atac procedeu drept - inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore

	•Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere •Joc 6x6 – model I		Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
11.	•Blocaj individual – inițiere •Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac •Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
12.	Evaluare finală: •Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul de jos din față – 5 execuții; - joc bilateral.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie

- Hanțiu, I. - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea, 2002
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
- *** Regulamentul jocului de minivolei

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

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

10. Evaluare

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

Data
completării,
29.09.2025

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

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

Data avizării în departament,
29.09.2025

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