

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

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

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					3

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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/laboratorului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
• poziționeze spațial și să se orienteze spre principalele componente anatomice ale corpului uman • recunoască și descrie principalele elemente ale sistemului locomotor • recunoască și descrie principalele elemente ale aparatului cardiovascular • înțeleagă structura aparatului respirator • folosească limbajul specific disciplinei

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în anatomia funcțională	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Sistemul osos: structură, formă, componente. Scheletul axial și al extremității cefalice	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Scheletul cutiei toracice și al membrelor	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Artrologia	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Sistemul muscular	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Musculatura gâtului și a umărului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Musculatura membrului superior	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Musculatura spatelui, toracelui și cutiei abdominale	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Musculatura membrului inferior	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Sistemul cardiovascular	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea,	- 2 ore - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor

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

Bibliografie

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

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
		- Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013
Structura și funcționalitatea principalelor articulații mobile	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
Suportul structural al modificărilor de volum ale mușchilor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
Implicațiile practice ale musculaturii gâtului și a umărului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
Implicațiile practice ale musculaturii membrului superior	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
Implicațiile practice ale musculaturii spatelui, toracelui și cutiei abdominale	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
Implicațiile practice ale musculaturii membrului inferior	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015
Sângele, inima și vasele de sânge	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Morfologia căilor respiratorii. Plămânii și circuitul respirator	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Căile digestive și procesele de absorbție a alimentelor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
		H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Structura sistemului nervos și funcțiile acestuia	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iași, 2004 - Crețu A., Crețu D.I., Anatomia omului: sistemul osos și sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, București, 2013 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcționare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

Bibliografie

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

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

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

Informațiile despre componentele corpului uman, structura elementelor acestora și inter-relaționarea dintre ele îi creează absolventului premisele prestării unei munci de calitate ce poate genera rezultate foarte bune în concordanță cu cerințele specifice ale postului pe care îl ocupă.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		60
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		30	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare orală periodică	50	Da
		Test	50	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	

	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Referat	40	Da
		Portofoliu	40	Nu
		Verificare orală periodică	20	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	40
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)
Nu este cazul.

10.4 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,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN
TROFIN

Titular de seminar,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN
TROFIN

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. VERONICA POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					4

3.7 Total ore studiu individual*	83
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectiv general
Să dețină cunoștințe și competențe de specialitate în vederea planificării și predării lecțiilor de antrenament sportiv specific .
Obiective specifice
Să proiecteze, planifice, organizeze și să susțină lecții de antrenament sportiv, cu temă din atletism, în vederea realizării obiectivelor specifice.
Să cunoască tehnica și metodica predării probelor atletice (alergări, sărituri, aruncări).
Să dețină competențe specifice atletismului, necesare pentru a determina populația școlară să practice exerciții fizice în mod independent,

conținând elemente din atletism (alergări, sărituri, aruncări).
Să organizeze competiții specifice atletismului (tetratlon școlar, cros etc).

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Atletismul – caracteristici și particularități generale și specifice: clasificarea probelor atletice și sistemul competițional. Particularitățile vârstei elevilor și indicații metodice pentru predarea atletismului în școală. Școala atletismului – tehnica și metodică învățării.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehnica probelor atletice și metodică predării – caracteristici generale. Tehnica probelor de alergări de semifond, fond și mare fond - particularități specifice. Tehnica probelor de alergări de viteză - particularități specifice. Noțiuni generale de regulament.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Metodică predării probelor de alergări – caracteristici specifice. Metodică predării probelor de alergări de semifond, fond și mare fond. Metodică predării probelor de viteză (sprint).	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehnica săriturii în înălțime - particularități specifice ale săriturii în înălțime "cu pășire" și cu "răsturnare dorsală". Tehnica săriturii în lungime - particularități specifice. Noțiuni generale de regulament.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Metodică predării probelor de sărituri – caracteristici specifice. Metodică predării săriturii în înălțime. Metodică predării săriturii în lungime.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehnica aruncării mingii de oină (suliță) – particularități specifice Tehnica aruncării greutății – particularități specifice. Noțiuni generale de regulament.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Metodică predării probelor de aruncări – caracteristici specifice. Metodică predării aruncării mingii de oină (suliță). Metodică predării aruncării greutății. Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de tetratlon școlar.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București

Bibliografie

Federația Română de Atletism. (2025). Regulament FRA 2025. București: FRA. Disponibil la: <https://www.fra.ro>
Man, Maria Cristina (2016) – Metodică predării atletismului în școală, Universitatea "1 Decembrie 1918" din Alba Iulia
Marcia K Anderson PhD, AT Ret, Mary Barnum EdD. ATC (2021) - Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, ISBN-10: 1975161378
Mircea Alexei, Vasile Bogdan (2016) - Tehnica Și Metodică Învățării Probelor Atletice, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Patrick Milroy, Joe Puleo (2016) - Anatomia alergării, Editura Lifestyle, ISBN: 978-606-789-034-1
Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.
World Athletics. (2020–2024). Coaching Guidelines and Technical Manuals. <https://www.worldathletics.org>

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Școala atletismului: școala mersului, școala alergării. Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării. Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergărilor de semifond (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), tehnica săriturii în înălțime cu pășire.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start. Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bății.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreaptă și în turnantă. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea Demonstrația și explicația elanului, bății și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreaptă și în turnantă. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere. Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)
Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergării de sprint (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), tehnica săriturii în lungime.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)

Bibliografie

Federația Română de Atletism. (2025). Regulament FRA 2025. București: FRA. Disponibil la: <https://www.fra.ro>
Man, Maria Cristina (2016) – Metodica predării atletismului în școală, Universitatea ”1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
Mircea Alexei, Vasile Bogdan (2016) - Tehnica Și Metodica Învățării Problelor Atletice, Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
Patrick Milroy, Joe Puleo (2016) - Anatomia alergarii, Editura Lifestyle, ISBN: 978-606-789-034-1
Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.
World Athletics. (2020–2024). Coaching Guidelines and Technical Manuals. <https://www.worldathletics.org>

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Test	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare orală periodică	50	Da
		Verificare practică periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	70
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)
Participarea la evaluarea finală este condiționată de obținerea notei 5 (minim), obținută după parcurgerea lucrărilor practice.

10.4 Standard minim de performanță
Condiții de prezență: curs 50%, lucrări practice 90 %. Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la examenul oral.

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. VERONICA POPESCU

Titular de seminar,
Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

Data avizării în departament,
26.09.2025

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
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					16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren fotbal, mingi, porți, conuri, copete.

6. Obiective

Dobândirea de cunoștințe practice asupra tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal. Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

8. Conținut

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

Bibliografie

Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Honceriu, C., Ceobanu, C., Trofin, P.T., Rugină, E., Tanase, V. (2015). Forme ludice în activitățile curriculare și extracurriculare. Aplicații în educație fizică și sport. Editura PIM, Iași.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Elemente practice introductive în fotbal. Joc bilateral. Evaluare inițială asupra nivelului de execuție a principalelor elemente și/sau procedee tehnice.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Evaluare pe parcurs, tehnica. Joc bilateral.	Evaluare, conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Elemente de bază ale tacticii individuale în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente de bază ale tacticii individuale în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente de bază ale tacticii colective în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Elemente de bază ale tacticii colective în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în atac. Joc bilareral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în apărare. Joc bilareral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Metode și mijloace didactice pentru predarea exercițiilor specifice jocului de fotbal. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Evaluare pe parcurs. Tactica. Joc bilateral.	Evaluare, conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Cucui, G.G. (2016). Fundamente științifice ale jocului de fotbal. Caiet de lucrări practice. Editura Bibliotheca, Târgoviște.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Stoica, D., Barbu, D. (2016). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal modern. Editura Universitaria, Craiova.

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Proiect	50	Da
		Verificare practică periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	70
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
Minim nota 6 la probele practice.	

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Titular de seminar,
Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Specialist ANDA PODARU						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector/tabla interactivă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	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. Obiective

Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Să demonstreze un nivel tehnico-tactic ridicat.
- Cunoască regulamentul de joc și a terminologia specifică.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Colectează, selectează și prelucurează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea fișei disciplinei. Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Elemente și procedee tehnice fundamentale în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Elemente și procedee tehnice fundamentale în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de volei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Voleiul la echipa reprezentativă	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Voleiul în școală (în lecția de educație fizică, opțional și în ora de activități sportive)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016

Bibliografie

Bibliografie

Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004
 Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
 Șanta, C. -Volei, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
 Știrbu I.C., Puni A.R. – Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress, Iași, 2009
 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
 Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
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
•Poziția fundamentală •Pasa cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
•Pasa cu două mâini de sus – fixe •Organizarea celor trei lovituri – fixe •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
•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
•Serviciul de jos din față – fixe •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
Organizarea atacului •Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere •Prezentarea modelului I de joc (sistem cu zona 6 avansat, ridicătorul în zona 3)	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere •Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Serviciul de sus din față – inițiere •Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Serviciul de sus din față - inițiere •Preluare de jos din serviciu – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere •Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Lovitura de atac procedeu drept - inițiere •Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•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
Evaluare finală: •Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții; - preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții; - ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții - joc bilateral.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie

Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
 Hanțu, I. - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea, 2002
 Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
 Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
 *** Regulamentul jocului de volei

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță
•Minimum nota 5 la probele de control •Minimum nota 5 la examenul oral.

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de seminar,
Specialist ANDA PODARU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					3

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu instalație multimedia
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică cu dotări specifice.

6. Obiective

- Însușirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice în activitatea de educație fizică; Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de management al colectivului de lucru; - Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; - Utilizarea creativă și adaptată a mijloacelor aplicativ-utilitare; - Dezvoltarea calităților fizice, psiho-motrice și psihice ca fundament al unei vieți active și sănătoase dar și ca necesitate în formarea unei capacități performanțiale superioare.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Studentul/Absolventul aplică normele lingvistice în limba străină studiată, utilizează corect limba străină în exprimarea orală și scrisă, înțelege și analizează texte de specialitate, redactează documente profesionale, susține un punct de vedere argumentat și interacționează eficient în contexte profesionale și educaționale internaționale.
- Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Mijloacele gimnasticii	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Ramurile gimnasticii	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Apariția și evoluția terminologiei gimnasticii	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Cerințe care stau la baza terminologiei	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Gimnastica de bază - considerații generale	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Exerciții de front și formații	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Exerciții utilitar-aplicative	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de mobilitate	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de echilibru și forță	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Demonstrațiile de gimnastică	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
Recapitulare	Prelegere, dezbateri	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.

Bibliografie

- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Alexandru Ioan Cuza.
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Acțiuni pe loc: poziția de dreapta; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acțiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-trecheri din mers în alergare și	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația;	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
invers; - întoarceri din mers și din alergare; - desfășurări și schimbări de formații; Variante de mers: - mers în cadență; mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fandat; ghemuit; șchiopătat etc.	exerciții cu temă; lucru în grup etc.	Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Variante de alergare: - cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte; - cu picioarele întinse înainte, înapoi; - cu pas adăugat, încrucișat etc.; Deplasări în figuri; Formații de marș: pe 1,2,3 șiruri; Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.; Formații de lucru: pe 1,2 șiruri; în trepte; în șah; în careu; în cocor etc.; Exerciții și jocuri de atenție la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Poziții principale și derivate folosite în predarea educației fizice; Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții libere; - exerciții cu obiecte portative	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții cu partener; - exerciții pe fond muzical	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții pentru formarea ținutei corecte; - structuri de exerciții în 8-16-32 timpi	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - mers, alergare, sărituri; - echilibru; - cățărări, escaladări	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ridicare și transport de greutate; tracțiuni și împingeri; - târâre; - aruncare și prindere	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ștafete și parcurhuri aplicative; deplasarea și așezarea (montarea) materialelor	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Elemente statice: - stând pe omoplați. Elemente dinamice: - grupări, rulări, rostogoliri; rostogolire înapoi prin stând pe mâini	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Elemente statice: - stând pe cap. Elemente dinamice: - cilindrul; roata laterală	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Elemente statice: - stând pe mâini; - podul, cumpăna, semi-sfoara, sfoara. Elemente dinamice: - îndreptare de pe ceafă; - îndreptare de pe cap; - răsturnare lentă înainte-înapoi; răsturnare înainte	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Dezvoltarea/educarea calităților motrice : - Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice; - Stretching. Sărituri cu sprijin : - Săritură în sprijin depărtat la capră (f) - Săritură pe lada așezată transversal, urmărită de săritură înainte în adâncime (f) - Săritură în sprijin ghemuit printre brațe la lada așezată transversal (f, b) - Săritură lungă cu rostogolire la lada așezată longitudinal (b)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin ghemuit pe lada așezată longitudinal, urmată de rostogolire înainte (f) - Săritură în sprijin plutitor la lada așezată longitudinal (b);	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Lecție practică recapitulativă	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

Bibliografie

- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Allexandru Ioan Cuza.
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint
- Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	40	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Test	50	Da
		Verificare practică periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	60
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
Nu este cazul.	

10.4 Standard minim de performanță	
• obținerea notei minime de promovare (nota 5) • 100% prezență la lucrările practice desfășurate	

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU

Titular de seminar,
Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

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

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					0

3.7 Total ore studiu individual*	83
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Definițiile obiectului de studiu; metodele de cercetare utilizate; periodizarea istoriei universale a omenirii.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Izvoarele istoriei educației fizice și sportului.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în Comuna Primitivă.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică la diferite populații aparținând zonelor geografice vechi: America, Africa, Asia, Oceania.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în Antichitate: India, Egipt, Persia, China, Japonia.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în Grecia Antică.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în Roma Antică.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în perioada Evului Mediu.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în viziunea cărturarilor din perioada Renașterii.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Creatorii de sisteme pedagogice – rolul educației fizice în formarea ființei umane.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Importanța sistemelor pedagogice de educație fizică în propagarea culturii fizice.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Propagarea educației fizice prin Școala filantropică.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Sisteme auxiliare de educație corporală.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.
Educația fizică în România – aspecte generale.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025.

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Comuna Primitivă.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Antichitate.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Rolul filosofiei în răspândirea educației fizice în Antichitate: Platon și Aristotel.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Instituții care propagau educația fizică în diferite perioade istorice: academiile și gimnaziile în Antichitate.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Evul Mediu.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Instituții care propagau educația fizică în diferite perioade istorice: școlile mănăstirești, școlile ieșuților și universitățile în Evul Mediu.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Pedagogii umaniști: Vittorino Da Feltré, Ludovic Vivés, Mercurialis, François Rabelais.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Pedagogii realiști: Komenski, John Locke.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Pedagogii iluminiști: Jean Jacques Rousseau.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Modernă.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Principalii reprezentanți ai Școlii Filantropiste: Basedow, Salzmann, Guts-Muths, Vieth, Pestalozzi.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Metode naturale utilizate în educația corporală: metoda franceză – Georges Herbert și metoda austriacă – Gaulhofer și Sireicher.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Rolul unor organizații în implementarea educației fizice: Scoutismul, Young Men’s Christian Association (YMCA), Socolismul.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Contemporană.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie
• Popescu Lucian – Istoria educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic), 2025. • Popescu, Lucian, Istoria universală a culturii fizice, Editura Pim, Iași, 2015. • Țurcanu, Florin, Țurcanu, Dana-Simona, Istoria educației fizice și a kinetoterapiei, U.M.F. Târgu-Mureș, 2011. • Ceașescu, N. Nicolae, Istoria pedagogiei educației fizice, Editura Lumina Lex, București, 2002. • Kirișescu, Constantin, Palestrica, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Test	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Referat	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Curs:

- Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.

Seminar:

- Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare;

- Contribuție personală la dezvoltarea domeniului.

10.4 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,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU

Titular de seminar,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba străină						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. CENEL AUGUSTO PEREZ						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
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 seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					5

3.7 Total ore studiu individual*	22
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite	2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Minim 10 prezente

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
----------	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Let Us Get to Know Each Other	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Introducing Grammar	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Introducing English to Sports	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
What People Say about Sports	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
A Friend in Need Is a Friend Indeed	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Men and Football	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Topic Presentation	Dezbateri	2
The King of Sports	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
The Ideal Sportsperson	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Short Olympic History	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
I was Feeling That the Race Was Mine	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Grammar Revision	Metode interactive - Lucru individual, în perechi și pe echipe - Exerciții de gramatică și vocabular	2
Topic Presentation	Prezentare	2
Final Evaluation	Testarea Vocabularului, gramaticii și a capacității de a compune un text în limbaj de specialitate.	2

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

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Nu
		Referat	50	Nu

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță
- Minim 10 prezențe - Minim 8 pentru activitatea la seminarii - Minim 1 pentru prezentarea topicului general - Minim 1 pentru evaluarea finală
Notele se străbesc conform cu criteriile ECTS

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,

Titular de seminar,
Asist. Dr. CENEL AUGUSTO PEREZ

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. IONUT ONOSE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					6

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren dotat cu panouri de baschet, maiouri, mingi, jaloane.

6. Obiective

Însușirea de către studenți a noțiunilor fundamentale de tehnică și tactică din jocul de baschet. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Cunoască și să descrie principalele elemente de tehnică și tactică din jocul de baschet; • Cunoască terminologia specifică; • Își însușească regulamentul oficial al jocului de baschet.
--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoricul jocului de baschet în lume și în România. Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore (2, 7, 9)
Elemente tehnice folosite în jocul de baschet (ținerea, prinderea mingii, pivotarea).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
Elemente tehnice folosite în jocul de baschet (pasarea, driblingul).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
Elemente tehnice folosite în jocul de baschet (aruncarea la coș).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
Tactica în atac.	Prelegere interactivă	2 ore (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9)
Tactica în apărare.	Prelegere interactivă	2 ore (2, 3, 4, 5, 7, 8, 9)
Baschetul în școală.	Prelegere interactivă	2 ore (3, 4, 5, 6)

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea cerințelor și probelor de control. Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului.	Explicație, demonstrație	2 ore
Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc. Jocuri cu și fără minge.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 7, 9)
Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, oprirea în doi timpi, pivotarea – inițiere.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 3, 7, 8)
Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, oprirea în doi timpi, pivotarea – consolidare. Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare – inițiere.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 3, 5, 7, 9)
Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare – consolidare. Conducerea mingii (driblingul) – inițiere.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 3, 5, 7, 9)
Conducerea mingii (driblingul) - consolidare.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 3, 5, 7, 9)
Exerciții și jocuri cu folosirea driblingului și a paselor de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 3, 4, 7)
Aruncarea la coș de pe loc – inițiere.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 5, 7)
Aruncarea la coș de pe loc – consolidare. Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling) – inițiere.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 5, 7)
Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling) – consolidare. Aruncarea la coș din deplasare (precedată de pasă) – inițiere.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 5, 7)
Verificare practică periodică. Marcajul și demarcajul.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)
Combinăția „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Blocajul, ieșirea din blocaj, schimbarea adversarilor.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)
Apararea pe zone, om la om și diferite sisteme de atac. Verificare orală periodică.	Explicație, demonstrație	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50	
Curs	Forma de evaluare				
	Pondere			0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare practică	
	Pondere			100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică		50	Da
		Verificare orală periodică		50	Da
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		50	
		Forma de evaluare		Verificare mixtă finală	
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)					
Nu este cazul.					
10.4 Standard minim de performanță					
Nota 5 pentru verificarea teoretică; Nota 5 pentru verificarea practică.					

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. IONUT ONOSE

Titular de seminar,
Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Drd. STEFAN CIOBANU						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					8
Examinări					10
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 - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs (50 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal (bibliografie, condiții de evaluare etc.) - Istoricul jocului de handbal la nivel internațional și national - Palmaresul echipelor de handbal din România - Caracteristicile jocului de handbal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Noțiuni generale și reguli fundamentale pentru desfășurarea jocului de handbal - Jocuri dinamice și ștafete aplicative utilizate în etapa de inițiere în jocul de handbal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Tehnica jocului de handbal – delimitări conceptuale - Tehnica atacantului: elemente și procedee tehnice; mijloace de acționare pentru învățarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Tehnica apărătorului: elemente și procedee tehnice; mijloace de acționare pentru învățarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Tehnica portarului: elemente și procedee tehnice; mijloace de acționare pentru învățarea acestora - Tactica portarului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Tactica handbalului: elemente în subordine - Tactica individuală în atac: reguli, mijloace, învățare - Tactica individuală în apărare: reguli, mijloace, învățare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Tactica colectivă în atac - Tactica colectivă în apărare - Sisteme de joc (atac și apărare): sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Bădău, D. (2013). Handbal – note de curs, Târgu-Mureș: University Press
- Cazan, F. (2018). Metodica jocurilor sportive-handbal Metodica dezvoltării calităților motrice, Craiova: Editura Universitaria
- Gomboș, L. (2012). Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- Pițigoi, G. (2015). Handbal – curs de bază, Editura Printech, București.
- Popovici, I.M. (2021). Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Referințe suplimentare:

- www.frh.ro
- www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanesec-lungul-drum-catre-legenda

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru - Ștafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbal - Inițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii - Informare generală asupra regulamentului jocului de handbal și joc bilateral	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a apărătorului - Repetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare) - Joc bilateral cu temă: fixarea noțiunilor regulamentului de joc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a atacantului - Repetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formații) - Învățarea aruncării la poartă de pe loc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea poziției fundamentale a apărătorului - Învățarea driblingului simplu și multiplu - Repetarea aruncării la poartă de pe loc (concretizată în aruncări la poartă de la 7m)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea prinderii și pasării mingii (în doi și trei jucători, din deplasare) - Învățarea aruncării la poartă din alergare - Repetarea driblingului multiplu (efectuat și printre jaloane)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea fazei I a apărării – replierea - Repetarea aruncării la poartă din alergare - Inițiere în tehnica portarului (elementele și procedeele tehnice ale portarului)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea prinderii și pasării mingii (în doi jucători, din deplasare și cu accent pe viteză) - Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugat - Repetarea driblingului printre jaloane	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugat - Învățarea aruncării la poartă cu pas încrucișat - Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) - Repetarea tehnicii portarului - Repetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat - Joc bilateral cu temă: golurile nu vor fi valabile decât dacă au fost marcate din procedeele de aruncare repetate în această lecție (cu pas adăugat și cu pas încrucișat)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat - Învățarea sistemului de atac cu un pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea contraatacului direct, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare, concomitent cu repetarea replierii) - Învățarea sistemului de apărare în zonă cu șase jucători în linie (6:0) - Joc bilateral cu temă: golurile vor fi valabile doar dacă vor fi marcate după contraatac scurt, finalizat prin aruncare la poartă din alergare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat - Repetarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice prin probe de control: tehnic - demonstrarea prinderii și pasării mingii în formație de suveică simplă și a paselor în doi din deplasare - demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat, precedate de dribling și de pasă	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice prin probe de control: performanță (joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în acest semestru, dar și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc)	conversația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

- Acsinte, A. (2006). Handbal- predarea jocului în școala generală, Iași: Editura Performantica
- Ghervan, P. (2006). Jocuri pregătitoare pentru handbal, Suceava: Editura Universității din Suceava
- Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). Handbal, în Pentru profesorul de educație fizică, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza” din Iași

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
			0	
			0	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei din jocul de handbal
- Capacitatea de a sintetiza conținuturile și informațiile specifice disciplinei
- Participarea activă și conștientă la toate lucrările practice
- Demonstrarea abilităților tehnico-tactice dobândite pe parcursul lucrărilor practice
- Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă finală și cea de la evaluarea continuă (minimum 5 la ambele evaluări).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI

Titular de seminar,
Drd. STEFAN CIOBANU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Specialist IOANA-ADNANA DUMBRAVU						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					9
Alte activități					10

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă 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 seminarului/laboratorului	Sală cu minim 50 locuri, calculator, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE	prelegere interactivă	2 ore
MECANICA MIȘCĂRII	prelegere interactivă	2 ore
ADAPTĂRI OSTEO-ARTICULARE LA EFORT	prelegere interactivă	2 ore
ADAPTĂRI MUSCULARE LA EFORT	prelegere interactivă	2 ore
ACTIVITATEA NEURO-MOTORIE	prelegere interactivă	2 ore
MODIFICĂRI FUNCȚIONALE ÎN CONDIȚII DE EFORT FIZIC	prelegere interactivă	2 ore
FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCĂRILE CORPULUI	prelegere interactivă	2 ore
CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE	prelegere interactivă	2 ore
BIOMECANICA MERSULUI	prelegere interactivă	2 ore
BIOMECANICA ALERGĂRII	prelegere interactivă	2 ore
APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	prelegere interactivă	2 ore
APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN SPORT	prelegere interactivă	2 ore
APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN ANTRENAMENTUL DE DEZVOLTARE A FORȚEI	prelegere interactivă	2 ore
SPECIFICITATEA EXERCITIILOR	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

- Oprean, A., Kinesiologie – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015.
- Sbhenghe, T., Kinesiologia - știința mișcării, București. Editura Medicală, 2002.
- Frank H. Netter - Netter Atlas de Anatomie a Omului, editia 8-a, Editura Calisto, București, 2024.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
DISCUȚII ȘI APLICAȚII PE TEMELE PREZENTATE LA CURS	prezentare de referate și discuții tematice	28 ore

Bibliografie

- Oprean, A., Kinesiologie – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015.
- Sbhenghe, T., Kinesiologia - știința mișcării, București. Editura Medicală, 2002.
- Frank H. Netter - Netter Atlas de Anatomie a Omului, editia 8-a, Editura Calisto, București, 2024.

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

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare mixtă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
- Punctajul la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). - Punctajul la evaluarea continuă să reprezinte o notă de promovare (minim 5).	

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Titular de seminar,
Specialist IOANA-ADNANA DUMBRAVU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Practica în activități de turism și orientare turistică						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**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	0	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	42
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 seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					5
Examinări					10
Alte activități					8

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Cursul practic se organizează în zone montane, necesitând echipament specific (corturi, saci dormit, rucsacuri, bocanci etc.)

6. Obiective

- Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul turismului în vederea utilizării ulterioare în activitatea profesională a studenților. - Acumularea unor noțiuni teoretice și practice specifice domeniului; - Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive în natură.
--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
----------	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Organizarea taberelor de campare	Aplicații practice	3 ore
Organizarea taberelor de campare	Aplicații practice	3 ore
Noțiuni de orientare în teren cu ajutorul busolei și a hărții	Aplicații practice	3 ore
Noțiuni de orientare în teren fără busolă și hartă	Aplicații practice	3 ore
Orientarea sportivă	Aplicații practice	3 ore
Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice	Aplicații practice	3 ore
Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice	Aplicații practice	3 ore
Noțiuni de ecologie și protecție a naturii	Aplicații practice	3 ore
Noțiuni de ecologie și protecție a naturii	Aplicații practice	3 ore
Noțiuni de ecologie și protecție a naturii	Aplicații practice	3 ore
Organizarea taberelor de campare	Aplicații practice	3 ore
Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice	Aplicații practice	3 ore
Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice	Aplicații practice	3 ore
Orientarea sportivă	Aplicații practice	3 ore

Bibliografie

- Bulai, M. (2013) Accesibilitate și turism, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza Iași;
- Derlogea, Ș. (2012) Manual de supraviețuire, Ed. Almatea, București;
- Honceriu, C., Oprean, A. (2015) Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași;

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	100
Curs	Forma de evaluare		
	Pondere		0
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		

	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	40	Da
		Verificare orală periodică	40	Da
		Autoevaluare	20	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.3 Standard minim de performanță

• Nota 5 pentru evaluarea practică.

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,

Titular de seminar,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și metodică educației fizice și sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare *	E	2.7 Regimul disciplinei **	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					0

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 locuri, calculator și videoproiector sau smart TV.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor de bază ale științei sportului și educației fizice. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Explice noțiunile și conceptele de bază ale domeniului; • Descrie categoriile principale, componentele unor activități specifice; • Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; • Aplice principiile și legile specifice domeniului în cadrul activităților practice; • Analizeze influențele generale, îndeosebi cu caracter profilactic, ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.
--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Teoria și metodica educației fizice și sportului- disciplină științifică	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noțiuni fundamentale- educația fizică și sportul	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noțiuni fundamentale- mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Activitățile ludice (de joc)	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice; idealul EFS; funcțiile EFS	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educația fizică și sportivă în contextul educației permanente	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: exercițiul fizic	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul de Educație Fizică și Sport din România	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022

Bibliografie

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

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

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

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Teoria și metodica educației fizice și sportului- disciplină științifică	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Noțiuni fundamentale- educația fizică și sportul	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noțiuni fundamentale- mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Activitățile ludice (de joc)	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice; idealul EFS; funcțiile EFS	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educația fizică și sportivă în contextul educației permanente	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: exercițiul fizic	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul de Educație Fizică și Sport din România	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice	Explicația, problematizarea, învățarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022

Bibliografie

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

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

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

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

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	

	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Test	50	Da
		Portofoliu	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

26.09.2025

Titular de curs,

Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU

Titular de seminar,

Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS

Data avizării în departament,

26.09.2025

Director de departament,

Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					6

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 160 locuri, laptop, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport, sistem audio, laptop

6. Obiective

Obiectivul general Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă Obiectivele specifice În urma parcurgerii acestei discipline studentul va fi capabil să: - Cunoască mijloace pentru educarea ritmicității și muzicalității motrice - Să-și însușească tehnica și metodică de predare a unor pași de bază din dansul sportiv - Cunoască mijloace pentru dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv - Conceapă și să aplice în școală structuri de pași și coregrafii specifice dansului sportiv

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

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

Bibliografie

Moraru, C.E. (2014). Teoria și practica în sporturi de expresie. Dans sportiv, Editura Pim, Iași
 Moraru, C.E. (2013). Elemente de coregrafie a spectacolului școlar, Editura Pim, Iași
 Plăstoi, C.D. (2019). Teoria și practica în sporturi de expresie, Editura Universitaria, Craiova
 Mihaiu, C., Mihaiu, F. (2015). Introducere în dansurile latino, Editura Ars Docendi, București
 Mihaiu, C. (2014). Introducere în dansurile standard, Editura Ars Docendi, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții pentru formarea ținutei artistice. Noțiuni privind acompaniamentul muzical: măsura muzicală, tempou, teme ritmice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Tehnica și metodica tehnicii dansului standard –vals lent Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals lent.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii pasului de dans vals lent Repetarea structurii de 4x8 timpi cu pași de vals lent.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Tehnica și metodica tehnicii dansului standard – vals vienez Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals vienez.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Repetarea tehnicii pașilor de dans – vals vienez și vals lent Repetarea structurii de 4x8 timpi cu pași de vals.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. Tehnica și metodica învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mișcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului. Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor. Repetarea structurii de 4x8 timpi cu pași de samba.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. Conceperea unei coregrafii care să cuprindă pașii de dans învățați.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pașilor de dans sportiv. Repetarea coregrafiei care să cuprindă pașii de dans învățați.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Referat	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Verificare practică periodică - Probă individuală și ansamblu.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie

Moraru, C.E. (2014). Teoria și practica în sporturi de expresie. Dans sportiv, Editura Pim, Iași
Moraru, C.E. (2013). Elemente de coregrafie a spectacolului școlar, Editura Pim, Iași
Plăstoi, C.D. (2019). Teoria și practica în sporturi de expresie, Editura Universitaria, Craiova
Mihaiu, C., Mihaiu, F. (2015). Introducere în dansurile latino, Editura Ars Docendi, București
Mihaiu, C. (2014). Introducere în dansurile standard, Editura Ars Docendi, București

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50
Curs	Forma de evaluare	Verificare scrisă		
	Pondere	0		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale	Da		
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare	Verificare practică		
	Pondere	100		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale	Da		
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da
		Referat	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)		

10.4 Standard minim de performanță

Punctajul la verificarea practică și referat trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).

Punctajul final (media), se face prin însumarea rezultatului de la verificarea practică periodică și referat + verificarea scrisă finală/2 și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. CRISTINA ELENA
MORARU

Titular de seminar,
Asist. Dr. ANCA-RALUCA
TANASA

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. 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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități					10

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector/tabla interactivă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Echipament specific schiului alpin : clăpări, bețe, schiuri, cască, ochelari, mănuși

6. Obiective

Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Prezinte cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin. • Aibă capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă
--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.

8. Conținut

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

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Protecția muncii. Preluarea echipamentului	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Acomodarea cu echipamentul	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Acomodarea și deplasarea cu schiurile	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Alunecarea	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Mersul pe schiuri	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Alunecarea prin împingere simultană	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Schimbările de direcție pe teren plat	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Întoarcerile. Urcarea pantei	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Coborârea directă. Coborârea oblică	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Ocolirile. Ocolirea prin pășire	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Probe de control	Explicația, demonstrația	2 ore Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie și metodică", Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare		Verificare scrisă	
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	

	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da
		Autoevaluare	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	70
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN
UNGUREAN

Titular de seminar,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN