FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Teoria şi practica în sporturile de iarnă: schi alpin				
2.2 Titularul activităţilor de curs			Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN				
2.3 Titularul activităţilor de seminar			Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU/ Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN/ 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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
Tutoriat	10
Examinări	8
Alte activităţi	10
3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minimum 100 de locuri dotată cu videoproiector sau tablă interactivă
5.2 De desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Echipament specific schiului alpin : clăpari, beţe, schiuri, cască, ochelari, mănuşi

6. Obiective

Implementarea unui sistem de cunoştinte teoretice şi aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenţilor
La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii vor fi capabili să:
• Prezinte cunoştinţe teoretice şi practice specifice schiului alpin.
• Aibă capacitate de a organiza şi desfăşura activităţi sportive specifice sporturilor de iarnă

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
• Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe 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
Lecţia 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 Particularităţi metodice în învăţarea schiului	Expunere, prezentare PPT, analiză video	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Acomodarea şi deplasarea cu schiurile Schimbările de direcţie 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 păşire	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 şi utilitar-aplicativ: teorie şi metodică” Editura Academiei Forţelor Terestre "Nicolae Bălcescu", Sibiu, 2018 • Roșu, D. ”Schi, ramuri, discipline, evoluţie” 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**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Protecția muncii. Preluarea echipamentului	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Acomodarea cu echipamentul	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Acomodarea şi deplasarea cu schiurile	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Alunecarea	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Căderea şi ridicarea din coborâre pe plat şi în pantă	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Mersul pe schiuri	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Alunecarea prin împingere simultană	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Schimbările de direcţie pe teren plat	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Întoarcerile. Urcarea pantei	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Coborârea directă. Coborârea oblică	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Ocolirile. Ocolirea prin păşire	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	2 ore Ungurean B. C. ”SCHI ALPIN – teorie si metodica”, Ed Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
Probe de control	Explicaţia, demonstraţia, evaluare	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 şi utilitar-aplicativ: teorie şi metodică” Editura Academiei Forţelor Terestre "Nicolae Bălcescu", Sibiu, 2018
• Roșu, D. ”Schi, ramuri, discipline, evoluţie” Editura Universității din Pitești, Pitești, 2018
• Kiss M. ” Schi: caiet de lucrări practice”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
• Kollos C. ” Schi Caiet de lucrări practice”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanţă	
Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică şi la examenul oral.	

Data completării,

Titular de curs,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

Titular de seminar,
Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU/ Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN/ Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Anatomie funcţională						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional / 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 învăţământ	56	**3.5** curs	28	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	25
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
Tutoriat	7
Examinări	4
Alte activităţi	3
3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii 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. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Introducere în anatomia funcțională	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Artrologia	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Musculatura membrului inferior	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Sistemul cardiovascular	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor – Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hatieganu”, Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcţionare, 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 studenti, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hatieganu”, Cluj Napoca, 2015 - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcţionare, 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, Bucureşti, 2013 Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor – Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hatieganu”, Cluj Napoca, 2015

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Sistemul nervos	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 2013 Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor – Curs pentru studenti, 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, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 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, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

Bibliografie

Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004
Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 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, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004
Orientarea spațială și terminologică în anatomie	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 2013
Procese de creștere și dezvoltare ale sistemului osos la copii	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 2013
Structura și funcționalitatea principalelor articulații mobile	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Implicațiile practice ale musculaturii gâtului și a umărului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi 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, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Laszlo I., Popa A., Anatomia aplicata a aparatului locomotor - Curs pentru studenti, Editura Medicală Universitară "Iuliu Hatieganu", Cluj Napoca, 2015

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Sângele, inima și vasele de sânge	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Morfologia căilor respiratorii. Plămânii și circuitul respirator	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Căile digestive și procesele de absorbție a alimentelor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014
Structura sistemului nervos și funcțiile acestuia	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Kamina P., Filipoiu F.M. (prefațator), Bălan H. (traducator), Atlas de anatomie : Morfologie, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004 - Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012 - Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 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, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

Bibliografie

Drosescu Paula, Anatomia aparatului locomotor, Editura Pim, Iaşi, 2004
Creţu A., Creţu D.I., Anatomia omului: sistemul osos şi sistemul muscular, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2012
Georgescu B., Predoi G., Belu C., Anatomia omului. Editura Asclepius, Bucureşti, 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, funcţionare, aspecte clinice, Editura Litera, București, 2014

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Ştiinţei Sportului şi Educaţiei 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
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	
Nu este cazul.	

10.4 Standard minim de performanţă
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 şi evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Titular de seminar,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. VERONICA POPESCU						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN/ 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 – Opţional / 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 învăţământ	56	**3.5** curs	28	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	15
Tutoriat	10
Examinări	5
Alte activităţi	4
3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, laptop şi tablă smart / interactivă
5.2 De desfăşurare 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 deține cunoștințe și competențe de specialitate în vederea planificării şi predării lecțiilor de educație fizică.
Obiective specifice
Să proiecteze, planifice, organizeze şi să susțină lecții de educație fizică, cu temă din atletism, în vederea realizării obiectivelor educației fizice.
Să cunoască tehnica și metodica predării probelor atletice din programa școlară (alergări, sărituri, aruncări).
Să deține 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. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
• 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.
• Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Evoluția istorică a exercițiilor și probelor de atletism	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Particularitățile vârstei elevilor și indicații metodice pentru predarea atletismului în școală.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace de acționare specifice atletismului. Școala atletismului – tehnica și metodica învățării.	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Sistemul competițional din România. Tehnica probelor de alergări	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehncica alergărilor de viteză Noțiuni de regulament	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Tehnica alergărilor de garduri Particularitățile probelor de alergări de garduri pe distanțe de 100m, 110m, 400m Noțiuni de regulament	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Metodica predării probelor de alergări	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehnica probelor de sărituri Tehnica săriturii în înălțime Noțiuni de regulament	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehnica săriturii în lungime Particularitățile tehnice a procedeelor, la proba săritura în lungime Noțiuni de regulament	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Metodica predării probelor de sărituri	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Tehnica probelor de aruncări Noțiuni de regulament	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 / aruncării suliței Noțiuni de regulament	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Metodica predării probelor de aruncări	Prelegere interactivă (PPT, analiză video etc)	(2 ore) Popescu, V. (2019) – Bazele generale ale atletismului: curs universitar, Editura Discobolul, București
Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de tetratlon școlar. Noțiuni de regulament	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) – Metodica 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 Şi Metodica Învăţării Probleor 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

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe 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 bătăii.	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 dreapta și în turnantă. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea Demonstrația și explicația elanului, bătăii și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.	Demonstrația și explicația	2 ore (note de curs, metodica predării probelor, regulament, competiții etc.)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreapta 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 Şi Metodica Învăţării Probleor 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 conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este corelat cu cerințele actuale ale domeniului și ale angajatorilor, urmărind dezvoltarea competențelor necesare însușirii și aplicării tehnicii de bază a probelor de atletism în lecțiile de educație fizică și activități sportive.

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
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare practică
	Pondere			50
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

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

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

Data completării, **Titular de curs,**
Conf. Dr. VERONICA POPESCU

Titular de seminar,
Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN/ Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive: Baschet						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. IONUT ONOSE						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conf. Dr. IONUT ONOSE						
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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	8
Tutoriat	4
Examinări	6
Alte activităţi	6
3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectiv general: Însușirea de către studenți a noțiunilor fundamentale de tehnică și tactică din jocul de baschet.

Obiective specifice - La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii 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. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• 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. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe 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. & 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. (2026) 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**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Prezentarea cerințelor și probelor de control. Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore
Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc. Jocuri cu și fără minge.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 7, 9)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Elemente de mişcare în teren: poziţia fundamentală, oprirea într-un timp, oprirea în doi timpi, pivotarea – inițiere.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 3, 7, 8)
Elemente de mişcare în teren: poziţia fundamentală, oprirea într-un timp, oprirea în doi timpi, pivotarea – consolidare. Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc şi urmate de deplasare – inițiere.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 3, 5, 7, 9)
Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc şi urmate de deplasare – consolidare. Conducerea mingii (driblingul) – inițiere.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 3, 5, 7, 9)
Conducerea mingii (driblingul) - consolidare.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 3, 5, 7, 9)
Exerciţii şi jocuri cu folosirea driblingului și a paselor de pe loc și din deplasare.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 3, 4, 7)
Aruncarea la coş de pe loc – inițiere.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (1, 5, 7)
Aruncarea la coş de pe loc – consolidare. Aruncarea la coş din deplasare (precedată de dribling) – inițiere.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (1, 5, 7)
Aruncarea la coş din deplasare (precedată de dribling) – consolidare. Aruncarea la coş din deplasare (precedată de pasă) – inițiere.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (1, 5, 7)
Verificare practică periodică. Marcajul şi demarcajul.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)
Combinația ,,dă și du-te”.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)
Blocajul, ieșirea din blocaj, schimbarea adversarilor.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore (2, 4, 5, 7, 8)
Apararea pe zone, om la om și diferite sisteme de atac. Verificare orală periodică	Explicaţie, demonstraţie	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. (2026) 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 conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Tematica abordată în cadrul cursurilor și al lucrărilor practice este în concordanță cu cerințele actuale privind cunoașterea și practicarea jocului de baschet. Conținuturile analizate integrează și sintetizează principalele componente ale procesului de pregătire sportivă, contribuind în mod semnificativ la dezvoltarea unui profil profesional complex, adaptat competențelor și exigențelor specifice profesorului de baschet contemporan.

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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	
Nu este cazul.	

10.4 Standard minim de performanţă	
Nota 5 pentru verificarea teoretică. Nota 5 pentru verificarea practică.	

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. IONUT ONOSE

Titular de seminar,
Conf. Dr. IONUT ONOSE

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive: Fotbal						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN/ 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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	8
Tutoriat	4
Examinări	4
Alte activităţi	2
3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Dobândirea de cunoştinţe practice asupra tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal.
Cunoştinţe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
• Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Aspecte generale privind istoria jocului de fotbal. Organizarea fotbalului pe plan național și international.	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**	**Observaţii** (ore şi referinţe 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.	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 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.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
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.	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 conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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			Da
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

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

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU **Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN/ Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU**

Data avizării în departament, **Director de departament,**
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive: Handbal						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Asist. STEFAN CIOBANU/ Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN						
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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	4
Tutoriat	9
Examinări	10
Alte activităţi	0
3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs (100 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfăşurare 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 procedeelor tehnice de bază, dar și a unor acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal.
Obiective specifice
La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii 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. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore și referinţe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina Fundamentele ştiinţifice 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
- Noţiuni generale şi reguli fundamentale pentru desfăşurarea 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

Referinţe 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 şi metodica pregătirii portarului în jocul de handbal, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
• Pițigoi, G. (2015). Handbal – curs de bază, Editura Printech, București.
• Popovici, I.M. (2026). Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM

Referinţe suplimentare:
• www.frh.ro
• www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-românesc-lungul drum către legenda

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe 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
- Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a atacantului - Repetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formații) - Învăţarea aruncării la poartă de pe loc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea poziției fundamentale a apărătorului - Învățarea driblingului simplu şi 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 şi printre jaloane)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea fazei I a apărării – replierea - Repetarea aruncării la poartă din alergare - Iniţiere în tehnica portarului (elementele şi 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) - Învăţarea 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 - Învăţarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
- Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) - Repetarea tehnicii portarului - Repetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat şi cu pas încrucişat - Joc bilateral cu temă: golurile nu vor fi valabile decât dacă au fost marcate din procedeele de aruncare repetate în această lecţie (cu pas adăugat şi cu pas încrucişat)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat - Învăţarea 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) - Învăţarea sistemului de apărare în zonă cu şase 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 şi cu pas încrucişat - Repetarea sistemului de atac cu un pivot şi a sistemului de apărare 6:0	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoştinţelor şi a abilităţilor practice prin probe de control: tehnic - demonstrarea prinderii şi pasării mingii în formaţie de suveică simplă şi a paselor în doi din deplasare - demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat şi cu pas încrucişat, precedate de dribling şi de pasă	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoştinţelor şi a abilităţilor practice prin probe de control: performanță (joc bilateral – se urmăreşte aplicarea tactică a elementelor şi procedeelor tehnice studiate în acest semestru, dar şi 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., Abălaşei, B. (2010). Handbal, în Pentru profesorul de educaţie fizică, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universităţii „Al.I.Cuza” din Iași

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanţă
- 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, **Titular de curs,**
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI

Titular de seminar,
Asist. STEFAN CIOBANU/ Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive: Volei						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI/ 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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	5
Tutoriat	7
Examinări	4
Alte activităţi	2
3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector/tabla interactivă
5.2 De desfăşurare 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

Însuşirea de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice, metodice şi organizatorice.
La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii vor fi capabili să:
• Să demonstreze un nivel tehnico-tactic ridicat.
• Cunoască regulamentul de joc şi a terminologia specifică.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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 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.
• 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. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Prezentarea fișei disciplinei. Obiectul teoriei şi metodicii jocului de volei	Prelegeri interactive, explicaţia, 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, explicaţia, 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, explicaţia, 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 şi apărare	Prelegeri interactive, explicaţia, 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, explicaţia, 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, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
Voleiul în şcoală (în lecţia de educaţie fizică, opţional şi în ora de activităţi sportive)	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore Șanta, C. – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016

Bibliografie
Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, Editura Univ. “Al.I.Cuza”, Iaşi, 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, Iaşi, 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**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
•Prezentarea cerințelor disciplinei. Prelucrarea normelor de protecție a muncii. •Şcoala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
Poziția fundamentală •Pasa cu două mâini de sus – iniţiere •Organizarea celor trei lovituri – iniţiere	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Pasa cu două mâini de sus – iniţiere •Organizarea celor trei lovituri – iniţiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Pasa cu două mâini de sus – fixare •Organizarea celor trei lovituri – fixare •Serviciul de jos din faţă – iniţiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
•Serviciul de jos din faţă – iniţiere •Preluare din serviciu cu două mâini de sus – iniţiere •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 faţă – fixare •Preluare din serviciu cu două mâini de sus – iniţiere •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 – iniţiere •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 – iniţiere •Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – iniţiere •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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
•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 şi 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 faţă) – 5 execuţii; - preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuţii; - ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuţii - joc bilateral.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie
Păcuraru A, Balaiş, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iaşi, 2000 Hanţiu, I. - Jocuri de mişcare, Editura Universităţii 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 conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de seminar,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI/ Specialist ANDA PODARU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU/ 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 – Opţional / 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 învăţământ	56	**3.5** curs	28	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	6
Tutoriat	6
Examinări	4
Alte activităţi	3
3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Obiective

- Însuşirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noţiunile fundamentale, rolul şi locul sistemelor de acţionare specifice în activitatea de educaţie fizică;
Însuşirea practică şi metodică a utilizării exerciţiilor de management al colectivului de lucru;
- Formarea unui bagaj de cunoştinţe practico-metodice privind utilizarea exerciţiilor de dezvoltare fizică armonioasă;
- Utilizarea creativă şi adaptată a mijloacelor aplicativ-utilitare;
- Dezvoltarea calităţilor fizice, psiho-motrice şi psihice ca fundament al unei vieţi active şi sănătoase dar şi ca necesitate în formarea unei capacităţi performanţiale superioare.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
• Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
• Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Scopul, sarcinile şi caracteristicile gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Mijloacele gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Ramurile gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Apariţia şi evoluţia terminologiei gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Cerinţe care stau la baza terminologiei	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Gimnastica de bază - consideraţii generale	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Exerciţii de front şi formaţii	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Exerciţii de dezvoltare fizică armonioasă	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Exerciţii utilitar-aplicative	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Tehnica şi metodica învăţării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de mobilitate	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Tehnica şi metodica învăţării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de echilibru şi forţă	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Tehnica şi metodica învăţării elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Demonstraţiile de gimnastică	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.
Recapitulare	Prelegere, dezbatere	2 ore; Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM.

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Acţiuni pe loc: poziţia de drepţi; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acţiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-treceri din mers în alergare şi invers; - întoarceri din mers şi din alergare; - desfăşurări şi schimbări de formaţii; Variante de mers: - mers în cadenţă; mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucişat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fandat; ghemuit; şchiopătat etc.	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Variante de alergare: - cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte; - cu picioarele întinse înainte, înapoi; - cu pas adăugat, încrucişat etc.; Deplasări în figuri; Formaţii de marş: pe 1,2,3 şiruri; Formaţii de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.; Formaţii de lucru: pe 1,2 şiruri; în trepte; în şah; în careu; în cocor etc.; Exerciţii şi jocuri de atenţie la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate)	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Poziţii principale şi derivate folosite în predarea educaţiei fizice; Exerciţii pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciţii libere; - exerciţii cu obiecte portative	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciţii pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciţii cu partener; - exerciţii pe fond muzical	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciţii pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciţii pentru formarea ţinutei corecte; - structuri de exerciţii în 8-16-32 timpi	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciţii pentru însuşirea tehnicii şi metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - mers, alergare, sărituri; - echilibru; - căţărări, escaladări	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Exerciţii pentru însuşirea tehnicii şi metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ridicare şi transport de greutăţi; tracţiuni şi împingeri; - târâre; - aruncare şi prindere	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Exerciţii pentru însuşirea tehnicii şi metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ştafete şi parcursuri aplicative; deplasarea şi aşezarea (montarea) materialelor	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Elemente statice: - stând pe omoplaţi. Elemente dinamice: - grupări, rulări, rostogoliri; rostogolire înapoi prin stând pe mâini	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: 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 şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: 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 şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Dezvoltarea/educarea calităţilor motrice : - Circuit cu staţii – mijloc de dezvoltare a calităţilor motrice; - Stretching. Sărituri cu sprijin : - Săritură în sprijin depărtat la capră (f) - Săritură pe lada aşezată transversal, urmărită de săritură înainte în adâncime (f) - Săritură în sprijin ghemuit printre braţe la lada aşezată transversal (f, b) - Săritură lungă cu rostogolire la lada aşezată longitudinal (b)	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin ghemuit pe lada aşezată longitudinal, urmată de rsotogloire înainte (f) - Săritură în sprijin plutitor la lada aşezată longitudinal (b);	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: Editura PIM. Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.
Lecţie practică recapitulativă	Observarea (asistată, organizată şi liberă); explicaţia şi demonstraţia; exerciţii cu temă; lucru în grup etc.	2 ore Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iaşi: 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. Iaşi: Editura PIM.
• Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie şi metodică. Iaşi: Editura Universităţii Allexandru Ioan Cuza.
• Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice şi aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint
• Dumitru, I., Tanasă, R. (2025). GIMNASTICA. Ghid metodico-aplicativ. Uz intern. Format digital.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		40
Curs	Forma de evaluare			Verificare scrisă
	Pondere			50
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	
Nu este cazul.	

10.4 Standard minim de performanţă	
• obţinerea notei minime de promovare (nota 5) • 100% prezenţă la lucrările practice desfăşurate	

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU

Titular de seminar,
Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU/ Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Istoria educaţiei fizice şi sportului						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	28
Tutoriat	5
Examinări	2
Alte activităţi	0
3.7 Total ore studiu individual*	83
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs, calculator şi videoproiector
5.2 De desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar, calculator şi videoproiector

6. Obiective

Obiectivul general: Prezentarea educaţiei fizice ca o componentă esenţială în angrenajul culturii generale în acord cu principalele coordonate ale cunoaşterii: filosofia, pedagogia, biologia, literatura.
Obiectivul specific: Încadrarea educaţiei fizice în ansamblul valorilor materiale şi spirituale reprezentate prin instituţiile, şcolile şi sistemele pedagogice cunoscute de-a lungul istoriei culturii omeneşti cu rol determinant în dezvoltarea fizică şi spirituală a fiinţei omeneşti.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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 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 expliciteze ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
• Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Definiţiile obiectului de studiu; metodele de cercetare utilizate; periodizarea istoriei universale a omenirii.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Izvoarele istoriei educaţiei fizice şi sportului.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică în Comuna Primitivă.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică la diferite populaţii aparţinând zonelor geografice vechi: America, Africa, Asia, Oceania.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică în Antichitate: India, Egipt, Persia, China, Japonia.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Educaţia fizică în Grecia Antică.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică în Roma Antică.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră. Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică în perioada Evului Mediu.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică în viziunea cărturarilor din perioada Renaşterii.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Creatorii de sisteme pedagogice – rolul educaţiei fizice în formarea fiinţei umane.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Importanţa sistemelor pedagogice de educaţie fizică în propagarea culturii fizice.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Propagarea educaţiei fizice prin Şcoala filantropistă.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Sisteme auxiliare de educaţie corporală.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
Educaţia fizică în România – aspecte generale.	prelegerea interactivă, dezbatere, discurs	1 oră, Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).

Bibliografie

• Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
• Popescu, Lucian, Istoria universală a culturii fizice, Editura Pim, Iaşi, 2015.
• Ţurcanu, Florin, Ţurcanu, Dana-Simona, Istoria educaţiei fizice şi a kinetoterapiei, U.M.F. Târgu-Mureş, 2011.
• Postolache, Nicolae, Istoria universală a kinetoterapiei, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2007.
• Cercel, Paul, Popescu, Lucian, Istoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Fundaţiei Chemarea, Iaşi, 1998.
• Ceauşescu, N. Nicolae, Istoria pedagogiei educaţiei fizice, Editura Lumina Lex, Bucureşti, 2002.
• Kiriţescu, Constantin, Palestrica, Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1964.

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Aprofundarea cunoştinţelor privind apariţia şi evoluţia educaţiei fizice în Comuna Primitivă.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Aprofundarea cunoştinţelor privind apariţia şi evoluţia educaţiei fizice în Antichitate.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Rolul filosofiei în răspândirea educaţiei fizice în Antichitate: Platon şi Aristotel.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Instituţii care propagau educaţia fizică în diferite perioade istorice: academiile şi gimnaziile în Antichitate.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Aprofundarea cunoştinţelor privind apariţia şi evoluţia educaţiei fizice în Evul Mediu.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Instituţii care propagau educaţia fizică în diferite perioade istorice: şcolile mănăstireşti, şcolile iezuiţilor şi universităţile în Evul Mediu.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Pedagogii umanişti: Vittorino Da Feltré, Ludovic Vivés, Mercurialis, François Rabelais.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Pedagogii realişti: Komenski, John Locke.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Pedagogii iluminişti: Jean Jacques Rousseau.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Aprofundarea cunoştinţelor privind apariţia şi evoluţia educaţiei fizice în Perioada Modernă.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Principalii reprezentanţi ai Şcolii Filantropiste: Basedow, Salzmann, Guts-Muths, Vieth, Pestalozzi.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Metode naturale utilizate în educaţia corporală: metoda franceză – Georges Herbert şi metoda austriacă – Gaulhofer şi Sireicher.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Rolul unor organizaţii în implementarea educaţiei fizice: Scoutismul, Young Men’s Christian Association (YMCA), Socolismul.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
Aprofundarea cunoştinţelor privind apariţia şi evoluţia educaţiei fizice în Perioada Contemporană.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

Bibliografie

• Popescu Lucian – Istoria educaţiei fizice şi sportului, suport de curs (format electronic).
• Popescu, Lucian, Istoria universală a culturii fizice, Editura Pim, Iaşi, 2015.
• Ţurcanu, Florin, Ţurcanu, Dana-Simona, Istoria educaţiei fizice şi a kinetoterapiei, U.M.F. Târgu-Mureş, 2011.
• Ceauşescu, N. Nicolae, Istoria pedagogiei educaţiei fizice, Editura Lumina Lex, Bucureşti, 2002.
• Kiriţescu, Constantin, Palestrica, Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, Bucureşti, 1964.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)
Curs: - Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate. Seminar: - Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare; - Contribuţie personală la dezvoltarea domeniului.

10.4 Standard minim de performanţă
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU

Titular de seminar,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	10
Examinări	3
Alte activităţi	10
3.7 Total ore studiu individual*	83
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Noțiuni de anatomie

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, calculator şi videoproiector.
5.2 De desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală cu minim 50 locuri, calculator, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.

6. Obiective

• implementarea unui sistem de cunoştinte teoretice şi aplicative din domeniul kinesiologiei; cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenţilor.
• dobândirea cunoştinţelor ştinţifice specifice disciplinei;
• posibilitatea analizei şi sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie;
• formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicii motricităţii;
• integrarea disciplinelor conexe studiate.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
• Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
• Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE	prelegerea interactivă	2 ore
MECANICA MIȘCĂRII	prelegerea interactivă	2 ore
ADAPTĂRI OSTEO-ARTICULARE LA EFORT	prelegerea interactivă	2 ore
ADAPTĂRI MUSCULARE LA EFORT	prelegerea interactivă	2 ore
ACTIVITATEA NEURO-MOTORIE	prelegerea interactivă	2 ore
MODIFICĂRI FUNCȚIONALE ÎN CONDIŢII DE EFORT FIZIC	prelegerea interactivă	2 ore
CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE	prelegerea interactivă	2 ore
FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCĂRILE CORPULUI	prelegerea interactivă	2 ore
BIOMECANICA MERSULUI	prelegerea interactivă	2 ore
BIOMECANICA ALERGĂRII	prelegerea interactivă	2 ore
APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	prelegerea interactivă	2 ore
APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN SPORT	prelegerea interactivă	2 ore
APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN ANTRENAMENTUL DE DEZVOLTARE A FORȚEI	prelegerea interactivă	2 ore
SPECIFICITATEA EXERCIȚIILOR	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

• Oprean, A., Kinesiologie – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2015.
• Sbenghe, T., Kinesiologia - ştiinţa mişcării, Bucureşti. 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**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
reluarea noțiunilor cursului aferent fiecărei săptămâni	prezentare de referate şi discuţii tematice	28 ore

Bibliografie

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

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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			
	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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

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

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Titular de seminar,
Specialist IOANA-ADNANA DUMBRAVU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba străină						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Asist. Dr. CENEL-AUGUSTO PEREZ						
2.3 Titularul activităţilor de seminar							
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 – Opţional / F – Facultativ*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati 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 învăţământ	28	**3.5** curs	0	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	5
Tutoriat	0
Examinări	2
Alte activităţi	5
3.7 Total ore studiu individual*	22
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite	2

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	
5.2 De desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Prezența obligatorie minim 10 seminarii

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, studenţii 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 correct un anumit timp grammatical,
• Să analizeze un text în limba engleză din doemniul lor de specialitate.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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 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.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe 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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
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	Dezbatere	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, Iaşi, Apollonia, 2013
Vîlceanu Alina, English grammar - theory and practice, Craiova, Sitech, 2014
Nedelcu Carmen, English grammar, Craiova, Universitaria, 2013

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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			
	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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanţă	
• Minim 10 prezențe • Minim 8 pentru activitatea la seminarii • Minim 1 pentru prezentarea topicului general • Minim 1 pentru evaluarea finala Notele se strabilesc conform cu criteriile ECTS	

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Asist. Dr. CENEL-AUGUSTO PEREZ

Data avizării în departament, **Director de departament,**
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Practica în activităţi de turism și orientare turistică				
2.2 Titularul activităţilor de curs			Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU				
2.3 Titularul activităţilor de seminar			Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU/ Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS/ Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN/ Asist. STEFAN CIOBANU/ Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI				
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 – Opţional / F – Facultativ*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati 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 învăţământ	42	**3.5** curs	0	**3.6** seminar/ laborator	42
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activităţi					4
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 De desfăşurare a cursului	-
5.2 De desfăşurare 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 cunoştinte teoretice şi aplicative din domeniul turismului în vederea utilizări ulterioare în activitatea profesională a studenţilor.
- Acumularea unor noțiuni teoretice şi practice specifice domeniului;
- Capacitate de a organiza şi desfăşura activităţi sportive în natură.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.
• Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Organizarea activității turistice	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Organizarea taberelor de campare	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Noţiuni de orientare în teren cu ajutorul busolei şi a hărţii	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Noţiuni de orientare în teren fără busolă şi hartă	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Orientarea sportivă	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Orientarea sportivă	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Noţiuni de ecologie şi protecţie a naturii	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Noţiuni de ecologie şi protecţie a naturii	Aplicaţii practice	4 ore Honceriu & Oprean, 2015
Parcurgerea şi reamenajarea traseelor turistice	Aplicaţii practice	5 ore Honceriu & Oprean, 2015
Parcurgerea şi reamenajarea traseelor turistice	Aplicaţii practice	5 ore Honceriu & Oprean, 2015

Bibliografie
Honceriu, C. & Oprean, A. (2015) Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași; Ţîru, S. & Cucuruz, O. (2015) Educaţia ecologică - între dragostea pentru natură şi protecţia mediului înconjurător. Ed Risoprint

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

10.2 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

10.3 Standard minim de performanţă	
Nota 5 pentru fiecare din cele trei evaluări.	

Data completării,	**Titular de curs,** **Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU**	**Titular de seminar,** **Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU/ Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS/ Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN/ Asist. STEFAN CIOBANU/ Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI**

Data avizării în departament,	**Director de departament,** **Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional / 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 învăţământ	56	**3.5** curs	28	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
Tutoriat	5
Examinări	4
Alte activităţi	0
3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Cunoaşterea, înţelegerea şi utilizarea conceptelor de bază ale ştiinţei sportului şi educaţiei fizice.

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii vor fi capabili să:
• Explice noţiunile şi conceptele de bază ale domeniului;
• Descrie categoriile principale, componentele unor activități specifice;
• Utilizeze noţiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;
• Aplice principiile şi legile specifice domeniului în cadrul activităţilor practice;
• Analizeze influenţele generale, îndeosebi cu caracter profilactic, ale practicării exerciţiilor fizice asupra subiecţilor.

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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 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.

8. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Teoria și metodica educaţiei fizice şi sportului- disciplină ştiinţifică	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noţiuni fundamentale- educaţia fizică și sportul	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noţiuni fundamentale- mişcare, act motric, acţiune 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 educaţiei fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educaţiei fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educaţiei 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; evoluţia fenomenului practicării exerciţiilor fizice; idealul EFS; funcţiile EFS	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educaţia fizică şi sportivă în contextul educaţiei permanente	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educaţie fizică şi sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educaţie fizică şi sport: exerciţiul fizic	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
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 şi metode pentru dezvoltarea calităţilor 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**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Teoria și metodica educaţiei fizice şi sportului- disciplină ştiinţifică	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noţiuni fundamentale- educaţia fizică și sportul	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Noţiuni fundamentale- mişcare, act motric, acţiune motrică, activitate motrică, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Activitățile ludice (de joc)	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educaţiei fizice și sportului: calitățile motrice- forța și viteza	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educaţiei fizice și sportului: calitățile motrice- rezistența și îndemânarea	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Componentele proceselor instructiv-educative ale educaţiei fizice și sportului: deprinderile și priceperile motrice	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: originea EFS; evoluţia fenomenului practicării exerciţiilor fizice; idealul EFS; funcţiile EFS	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: obiectivele EFS; educaţia fizică şi sportivă în contextul educaţiei permanente	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educaţie fizică şi sport	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Sistemul mijloacelor în educaţie fizică şi sport: exerciţiul fizic	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Sistemul de Educație Fizică și Sport din România	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Principiile didactice (de instruire) generale în educația fizică, sportivă și kinetoterapie	Explicaţia, problematizarea, învăţarea prin cooperare	2 ore Cojocariu, A. & Martinaș, F.P., 2022
Metode și procedee metodice specifice etapelor de formare a deprinderilor motrice	Explicaţia, problematizarea, învăţarea 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 şi metode pentru dezvoltarea calităţilor 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 conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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			
	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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

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

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU **Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS**

Data avizării în departament, **Director de departament,**
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
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	**Licenţă**
1.6 Programul de studii / Calificarea	**Educaţie fizică şi sportivă**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria şi practica în sporturi de expresie: dans sportiv						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional / 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 învăţământ	42	**3.5** curs	14	**3.6** seminar/ laborator	28

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	18
Tutoriat	8
Examinări	2
Alte activităţi	6
3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiţii - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectivul general
Realizarea componentelor esteticii corporale şi motrice: ţinută şi execuţie artistică, dezvoltare fizică armonioasă

Obiectivele specifice
În urma parcurgerii acestei discipline studentul va fi capabil să:
- Cunoască mijloace pentru educarea ritmicităţii şi muzicalităţii motrice
- Să-şi însuşească tehnica şi metodica de predare a unor paşi de bază din dansul sportiv
- Cunoască mijloace pentru dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităţilor motrice în dansul sportiv
- Conceapă şi să aplice în şcoală structuri de paşi şi coregrafii specifice dansului sportiv

7. Competenţe/Rezultate ale învăţării

• 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.
• 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. Conţinut

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)
Prezentarea evoluţiei dansului. Formele dansului în antichitate. Apariţia şcolilor de dans. Promotori marcanţi în dezvoltarea dansului	Curs interactiv	2 ore
Aspecte teoretice privind noţiunea de expresie corporală. Expresia corporală-delimitări conceptuale. Componentele ţinutei şi execuţiei artistice. Mijloace şi metode utilizate în expresia corporală. Noţiuni generale despre coregrafie.	Curs interactiv	2 ore
Pregătirea muzicală în activităţile de expresie corporală. Particularităţile acompaniamentului muzical. Noţiuni de teorie muzicală.	Curs interactiv	2 ore
Forme de dans accesibile în educaţie fizică şi sport. Dans tematic. Dansul de caracter. Modem 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 şi metodica învăţării unor paşi din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	**Metode de predare**	**Observaţii** (ore şi referinţe bibliografice)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observaţii (ore şi referinţe bibliografice)
Exerciţii pentru formarea ţinutei artistice. Noţiuni privind acompaniamentul muzical: măsura muzicală, tempou, teme ritmice.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Tehnica şi metodica tehnicii dansului standard –vals lent. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu paşi de vals lent.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii pasului de dans vals lent. Repetarea structurii de 4x8 timpi cu paşi de vals lent.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Tehnica şi metodica tehnicii dansului standard – vals vienez Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu paşi de vals vienez.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Repetarea tehnicii paşilor de dans – vals vienez şi vals lent Repetarea structurii de 4x8 timpi cu paşi de vals.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Exerciţii de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice şi jocuri muzicale. Tehnica şi metodica învăţării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acţiunea trunchiului şi a picioarelor.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Consolidarea pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acţiunea trunchiului şi a picioarelor.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu paşi de cha-cha.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Mişcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare şi a trunchiului. Tehnica şi metodica învăţării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acţiunea trunchiului şi a picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu paşi de samba.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Tehnica şi metodica învăţării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acţiunea trunchiului şi a picioarelor. Repetarea structurii de 4x8 timpi cu paşi de samba.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii şi metodicii învăţării pasului de samba. Conceperea unei coregrafii care să cuprindă paşii de dans învăţaţi.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii şi metodicii învăţării paşilor de dans sportiv. Repetarea coregrafiei care să cuprindă paşii de dans învăţaţi.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Referat.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
Verificare practică periodică. Probă individuală şi ansamblu.	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore

Bibliografie

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

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (cluburi sportive şcolare, asociaţii sportive, cluburi particulare, cabinete de kinetoterapie) respectând cerinţele domeniului nostru în inserţia pe piaţa muncii şi în conformitate cu standardele comunităţii 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

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

10.3 Menţiuni (situaţii speciale în evaluare)	

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU

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

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN