

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Op	

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					1
Tutoriat					1
Examinări					1
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual*					8
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice asupra utilizării softurilor în domeniul sportului și educației fizice. Cunoașterea metodelor de evaluare a capacităților motrice și monitorizare a efortului fizic cu ajutorul softurilor specializate. Dobândirea de abilități de utilizare a aparaturilor și analiză a datelor înregistrate pentru programarea și planificarea activităților specifice domeniului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Colectează, selectează și prelucreează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte generale privind utilizarea soft-urilor specializate în Știința Sportului și Educației Fizice	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Utilizarea soft-urilor specializate în Știința Sportului și Educației Fizice în laborator.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Utilizarea soft-urilor specializate în Știința Sportului și Educației Fizice pe teren.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Metode și tehnici de monitorizare a efortului fizic.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Metode și teste de evaluare a efortului fizic.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Interpretarea și utilizarea datelor înregistrate.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore

Bibliografie

Alexe, D.I. (2020). Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Bompa, T., Buzzichelli, C.A. (2021). Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Editura Life Style, București.
Honceriu, C. (2024). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode și tehnici de monitorizare în laborator de cercetare	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Metode și tehnici de monitorizare în laborator medical	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Metode și tehnici de monitorizare pe teren	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Metode și tehnici de monitorizare în sala de fitness	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Monitorizarea frecvenței cardiace în timpul efortului	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Softuri utilizate în evaluarea efortului de tip aerob	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Softuri utilizate în evaluarea efortului de tip anaerob	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Utilizarea camerelor de luat vederi în sport.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Analiza video în kinetoterapie.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Analiza biomecanicii de realizare a tehnicii specifice unui sport	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conceperea, accesarea si utilizarea bazelor de date specifice.	Prelegere interactivă, PPT.	2 ore
Evaluare	Metoda evaluativă	2 ore

Bibliografie

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

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

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

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

--

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		100	
Curs	Forma de evaluare			Verificare orală	
	Pondere			30	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Nu	
	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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.3 Standard minim de performanță

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Titular de seminar,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline sportive de apă						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Dr. MARIN CHIRAZI/ Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN/ Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Să parcurgă conținutul cursului: Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement (caiace, schifuri etc.).

6. Obiective

Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță.
Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete.
Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic.
La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural;
- adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversare a unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul prin apă a diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora;
- înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcatul în apă;
- folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.;
- alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare);
- simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță;
- recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica de vâslire cu padela în caiac.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- 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.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise	Exersare practică	2 ore
Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înec	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement	Prezentare, demonstrație	2 ore
Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiac, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.)	Prezentare, demonstrație	2 ore
Tehnica manevrării caiacelor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
Tehnica manevrării caiacelor - consolidare	Exersare practică	6 ore
Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare	Exersare practică	6 ore
Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare.	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore

Bibliografie

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

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

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 practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

Titular de curs,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

Titular de seminar,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI/ Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN/ Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Etica si integritate academica					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. LUCIAN POPESCU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. LUCIAN POPESCU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectivul general:

- Proiectarea, planificarea, organizarea și adaptarea principiilor eticii și mecanismelor care guvernează activitatea profesională în cadrul unei organizații.

Obiectivele specifice:

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

- Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională.
- Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale, precum și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
CURS INTRODUCATIV. PREZENTAREA FIȘEI DE DISCIPLINĂ ȘI A REPERELOR BIBLIOGRAFICE AFERENTE CURSULUI	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore Fișa disciplinei - site-ul facultății https://www.sport.uaic.ro/fi-sele-disciplinelor/
CONSIDERAȚII TEORETICE PRIVIND ETICA ȘI TEORIILE CARE O SUSTIN	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
ROLUL ȘI IMPORTANȚA UNEI UNIVERSITĂȚI ÎN SOCIETATEA ACTUALĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
GHIDUL PROFESORULUI ÎN ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
GHIDUL STUDENTULUI PENTRU ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
PARTICULARITĂȚI PRIVIND ETICA FORMĂRII PROFESIONALE ÎN DOMENIUL DE ACTIVITATE DIN PERSPECTIVA MANAGEMENTULUI CALITĂȚII	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)

Bibliografie
• Popescu Lucian – Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic). • Iașu, Corneliu, Agheorghiesei, Daniela-Tatiana, Calitate în educație prin responsabilitate socială și etică profesională în activitatea de predare și evaluare, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018 • Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin, Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente, Editura Universității din București, 2013. • Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, Etică și cultură profesională, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008. • Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională, Editura Trei, București, 2001. • Mureșan, Valentin, Managementul eticii în organizații, Editura Universității din București, 2009.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Apariția și evoluția conceptului de etică.	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală - moralitate - etică - deontologie profesională.	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității.	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Managementul performanței eticii - cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Particularități privind conținutul etic al organizației: cele "șapte virtuți" organizaționale	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Particularități privind drepturile și obligațiile specialiștilor domeniului în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore

Bibliografie
• Popescu Lucian – Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic). • Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin, Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente, Editura Universității din București, 2013. • Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, Etică și cultură profesională, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008. • Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională, Editura Trei, București, 2001. • Mureșan, Valentin, Managementul eticii în organizații, Editura Universității din București, 2009.

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

--

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)
Curs: - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice eticii, integrității academice și deontologiei profesionale Seminar: - Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare - Contribuție personală la dezvoltarea domeniului

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

Data completării,

**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**

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Fiziologie					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul 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. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Evaluarea unor indicatori fiziologici. Evaluare	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie
Honceriu, C., 2015 - Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa - UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort. Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială. Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon. Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator. Măsurarea costului energetic în efort. Evaluare.	Referate și discuții tematice. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort. Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren. Evaluare.	Referate și discuții tematice. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie
Honceriu, C., 2015 - Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași. Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași. Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași. Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8. Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa - UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

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

--

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 orală	
	Pondere			100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Nu	
	Metode de evaluare		Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță
Minim nota 5 la evaluarea finală.

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Titular de seminar,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					10
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

- nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Prin studierea conținutului disciplinei Management aplicat în știința sportului și a educației fizice, se urmărește ca studenții să fie capabili:

- să cunoască noțiunile de bază în managementul general și în sport, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului în sport;
- să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse;
- să dezvolte capacități de organizare și conducere;

să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul 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 prelucerează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- conceptul de management. Definirea managementului. Funcțiile managementului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat în educație fizică și sport, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
- decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat în educație fizică și sport, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
- conceptul de resursă (umană / materială) în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat în educație fizică și sport, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- conceptul de resursă (umană / materială) în în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

Bibliografie

Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- managerul și activitatea de educație fizică și sport	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- managerul și activitatea de educație fizică și sport	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

Bibliografie

cu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
 Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	30
-------------------------------	--------------------	----

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 scrisă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
l- nu este cazul	

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

Data completării,

**Titular de curs,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR**

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării atletismului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren cu pistă de atletism/sală de atletism, cu dotările necesare. Studenții se vor prezenta în echipament sportiv adecvat.

6. Obiective

Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală.
La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Să proiecteze și să planifice conținutul atletismului pe clase;
- Să utilizeze documentele curriculare specific atletismului;
- Să descrie și să demonstreze sisteme operaționale specifice Atletismului pe clase;
- Să utilizeze elemente de management și marketing pentru organizarea și desfășurarea competițiilor atletice.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Bazele generale și metodice ale predării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Etapale învățării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism.	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Elemente din școala alergării	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Metodica predării alergării de semifond	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Metodica predării alergării de viteză	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Metodica predării alergării de ștafetă	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Metodica predării alergării de garduri	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Elemente din școala săriturii	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Metodic predării săriturii în lungime	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Elemente din școala aruncării	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Metodica predării aruncării mingii de oină și a aruncării greutății	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Pregătirii echipei reprezentative de atletism la nivel primar (50m, 600m) și gimnazial (cros, tetratlon școlar). Organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de atletism.	Prelegere interactivă	2 ore Radu L. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025

Bibliografie

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

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea peste garduri (alergare peste 1-3 garduri cu distanță mică între ele cu start de jos, noțiuni de regulament).	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: alergarea de ștafetă (schimbul de ștafetă, noțiuni de regulament).	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Radu LE. Metodica predării atletismului în școală, curs, 2025 Regulamentul concursurilor de atletism, www.fra.ro
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: școala săriturii (sărituri pe loc, din deplasare, sărituri pe un picior și pe ambele, pasul săltat, pasul sărit). Săritura în înălțime cu pășire (elan de 3-5 pași, bătaie în zona marcată, etalonarea elanului; noțiuni de regulament).	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: săritura în lungime cu 1 pas și 1/2 (sărituri cu elan de 3-5 pași pentru bătaie desprindere; zbor și aterizare; sărituri cu elan de 7-9 pași cu bătaie în zonă; elemente de regulament).	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: săritura în lungime cu 1 pas și 1/2 (etalonarea elanului, concurs, elemente de regulament).	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: aruncarea mingii de oină de pe loc.	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: aruncarea mingii de oină cu elan mediu la distanță, noțiuni de regulament.	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: școala aruncării; aruncări tip împingere; aruncarea greutății de pe loc	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Elaborarea de proiecte didactice pentru predarea în învățământul preuniversitar: învățarea aruncării greutății cu elan, noțiuni de regulament.	Explicație, demonstrație, exersare, conducere de secvențe de lecție, discuții	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Poliatloane (tetratlon școlar). Noțiuni de regulament.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport
Poliatloane (tetratlon școlar). Noțiuni de regulament.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore, Bighiu CN. Ghid metodologic Educație fizică și sport

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare		Verificare scrisă	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	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 scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	

Data completării,
Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

Titular de curs,

Titular de seminar,

Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

Data avizării în departament,

Director de departament,

Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Metodica predării baschetului în școală					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					9
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, dotată corespunzător
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi specifici baschetului). Sală jocuri sportive.

6. Obiective

Stăpânirea metodicii învățării tehnicii și tacticii jocului de baschet.

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

- demonstreze elementele fundamentale de tehnică și tactică ale jocului de baschet.
- posedă cunoștințe, priceperi, deprinderi motrice și organizatorice
- cunoască regulamentele competițiilor de baschet și a organizării acestora..
- utilizeze terminologia specifică jocului de baschet.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tehnicii fără minge folosite a jocul de baschet	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocul de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocul de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tehnicii cu minge folosite a jocul de baschet .	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet(în apărare și atac).	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tacticii individuale în jocul de baschet(în apărare și atac).	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tacticii colective de 2 - 3 jucători în jocul de baschet (în apărare și atac).	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă.	2 ore
Metodica învățării tacticii colective de echipă în atac și apărare.	Prelegere interactivă.	2 ore
Jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet.	Prelegere interactivă.	2 ore
Mijloace specifice jocului de baschet pentru dezvoltarea calităților motrice.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

- Moanță, D.A. (2005) "Baschet metodică", Ed. Alpha, București;
- Negulescu, C. (2000) „Bazele generale ale metodicii predării”, Ed. Fundației România Măine, București;
- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu.;
- Tătaru Costel, Baschet : bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 2005
- Rus C. M., Iacob M.-R., etc., Pentru profesorul de educație fizică, Editura Universității Al. I. Cuza, 2010
- Iacob M.-R., Metodica predării baschetului în școală, Curs litografiat, 2023.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aruncarea la coș din semicârlig. Complexe specifice jucătorului pivot.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Deposdarea adversarului de minge;.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Pasele speciale.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Atacul în semicerc - apărare om la om.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Ciocoiu, D. L., „Baschet - simplu, rapid eficient în 14 lecții” Galați, Editura „Fundației Universitare Dunărea de Jos”(2013), , Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.
Atacul în semicerc - apărare om la om	Explicație, demonstrație.	2 ore - Ciocoiu, D. L., „Baschet - simplu, rapid eficient în 14 lecții” Galați, Editura „Fundației Universitare Dunărea de Jos”(2013), , Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.
Circuit pentru pregătirea fizică și tehnică	Explicație, demonstrație.	2 ore - Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004)
Contraatacul cu prima pasă în lateral.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004)
Așezarea jucătorilor la momente fixe.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Angajarea între doi jucători și aruncarea liberă.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Blocajul la jucătorul fără minge și ieșirea din blocaj.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Marcajul diferențiat.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Blocajul la jucătorul aflat în posesia mingii.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Încrucișarea simplă.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Încrucișarea dublă.	Explicație, demonstrație.	2 ore - Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași

Bibliografie

Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob, M.-R. (2005) „Baschet - Îndrumar practico-metodic” - Ediția III-a, Ed. Univ.” Al. I. Cuza, Iași
Ciocoiu, D. L., „Baschet - simplu, rapid eficient în 14 lecții” Galați, Editura „Fundăției Universitare Dunărea de Jos”(2013), , Editura Fundăției Universitare Dunărea de Jos, Galați.
Ciocan, C., Baschet - îndrumar metodologic Bacău, Alma Mater, (2004)

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
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%)	50
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
• Prezență la cursurile practice - 100% • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic.	

Data completării,

**Titular de curs,
Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB**

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Metodica predării fotbalului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.3 Titularul activităților de seminar			Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare.

6. Obiective

Dobândirea de cunoștințe asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.
Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.

8. Conținut

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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Fotbalul în învățământul primar. Evaluare.	Prelegere interactivă PPT, video. Metoda evaluativă.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Fotbalul în învățământul gimnazial.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Proiectarea unității de învățare.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Fotbalul în învățământul liceal.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Proiectarea unității de învățare.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Organizarea fotbalului la nivel școlar și de reprezentativă școlară.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Resurse procedurale în dinamica jocului de fotbal pe teren de diferite dimensiuni.	Prelegere interactivă PPT, video.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului. Curs cu caracter recapitulative. Evaluare.	Prelegere interactivă PPT, video. Metoda evaluativă.	2 ore Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar - Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente tehnice de bază.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Procedee tehnice de bază.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metode și mijloace pentru predarea tehnicii jocului de fotbal. Elemente de tehnică specifică pe posturi.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metode și mijloace pentru predarea tacticii jocului de fotbal. Tactica de joc în atac.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului în ciclul primar. Metode și mijloace. Tehnică. Organizare de joc. Evaluare.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tehnică de colaborare.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului în ciclul gimnazial. Metode și mijloace. Tactică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica predării fotbalului în ciclul liceal. Metode și mijloace. Tehnică și tactică	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul gimnazial.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Metodica selecției și pregătirii reprezentativei școlare. Ciclul liceal.	Metode verbale: explicație, conversație. Met. intuitive: observația. Met. practice demonstrație, repetare, corectare.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.
Evaluare practică.	Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca.

Bibliografie
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași. Honceriu, C. (2021). Metodica predării fotbalului în școală. Editura RisoPrint, Cluj-Napoca. Honceriu, C. (2023). Metodica predării fotbalului în școală. Curs în format electronic. M.E.C.T., Consiliul național pentru curriculum și evaluare în învățământul preuniversitar - Programme școlare pentru învățământul gimnazial. Anexa nr.3.01. la Ordinul ministrului educației, cercetării și tineretului nr. 4700/07.07.2008.

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

--

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

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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
Ninim nota 5 la evaluarea finală.	

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN**

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Metodica predării gimnasticii în școală					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					8
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs, mijloace audio vizuale
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sala de gimnastică cu dotări standard

6. Obiective

Generale: Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele Gimnasticii.

Specifice:

- Utilizeze mijloacele Gimnasticii în raport cu nivelul clasei la care lucrează (vârstă, dezvoltare motrică etc.).
- Se adapteze la particularitățile școlilor din teritoriu (bază material etc.).
- Utilizeze mijloace didactice pentru prevenirea accidentelor prin asigurare și ajutor nemijlocit.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Fisa disciplinei. Criterii de notare pentru evaluarea continuă și finală.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Scurt istoric. Popoarele antice. Evoluții - Renașterea, creatorii de școli și sisteme.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Sistemele de gimnastică. Gimnastica în România - Gheorghe Moceanu. Spiru Haret.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Domeniul gimnasticii. Obiectul și importanța gimnasticii. Caracteristicile și scopurile gimnasticii. Mijloacele și ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Tipuri de predare în lecția de Gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Descrierea exercițiilor în Gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Factori cheie ai activității de predare a gimnasticii. Proiectul de lecție. Structura. Obiective. Conținut - mijloace.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Importanța, sistematizarea și mijloacele gimnasticii de bază. Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V1 -V3; V7 - V8 din lecția de educație fizică. Conținuturi, Exerciții de Front și Formații ; Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă generală.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Repartizarea mijloacelor gimnasticii în verigile V4; V6 din lecția de educație fizică. Conținuturi.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Repartizarea mijloacelor gimnasticii în veriga V5. Conținuturi, Gimnastică acrobatică și săriturile cu sprijin în școală.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Gimnastica sub forma de joc. Metodica organizării jocurilor de mișcare. Exerciții acrobatică sub formă de piramide.Finalități transdisciplinare - integrative.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Gimnastica în școală. Forme de practicare a gimnasticii în școală. Formarea deprinderilor motrice necesare în gimnastică. Procedee metodice utilizate în gimnastică.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Prevenirea accidentelor în lecție. Asigurarea și ajutorul în lecțiile de gimnastică. Cauzele apariției accidentelor și prevenirea lor.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore
Recapitulare.	Prelegere interactivă, problematizare, algoritmizare	2 ore

Bibliografie Referințe principale: • RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.GIMNASTICA Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005 • RUS C.M. -FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008 • RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010 • RUS C.M. - GIMNASTICA. NOTE DE CURS. Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011 Referințe suplimentare: RUS, CM 2019 „Ghidul candidatului la titularizare sau definitivat pentru disciplina Educație Fizică si Sport”, Editura Risoprint Cluj Napoca; ISBN 978-973-53-2337-0.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea mijloacelor folosite în cadrul lecțiilor practice din anul I semestrul I.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Elemente acrobatice și artistice legate în linii acrobatice.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Elemente acrobatice și artistice legate in linii acrobatice în exerciții integrale. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Sărituri prin îndreptare de pe cap la ladă. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Sărituri prin îndreptare de pe cap la ladă. Elemente statice, poziții: Stând pe omoplați; pe cap; pe mâini; podul. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Elemente statice, poziții: cumpăna; semisfoara; sfoara. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Rulări; rostogoliri; rostogoliri înapoi în stând pe mâini; cilindru; Roată laterală. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Îndreptare de pe ceafă; Răsturnări lente înainte -înapoi; rondă; flic-flac înainte. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Răsturnări lente înainte-înapoi; rondă; flic-flac înainte. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Jocuri și ștafete. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Parcursuri aplicative. Evaluare continuă pentru proiectarea și conducerea exercițiilor pe segmente corporale, verigi și părți de lecție.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Exerciții de dezvoltarea a calităților motrice și volitive în diferite variante (lucru frontal; pe ateliere).	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Verificari finale.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore
Verificari finale.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoverificare; Integrativ	2 ore

Bibliografie • RUS C.M. -FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008 • RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010 • RUS C.M. - GIMNASTICA. NOTE DE CURS. Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011 • RUS C.M. -GHIDUL CANDIDATULUI LA TITULARIZARE SAU DEFINITIVAT PENTRU DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT Editura Risoprint Cluj 2024

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	40	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		60	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		40	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
Participarea activă la cursuri – două intervenții în două cursuri diferite. • Prezență la cursurile practice – 100%. • Nota minimă 5 la verificările practice. • Nota minimă 5 la examenul teoretic.	
Nota bene! Dress code examen: Smart casual / business casual	

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS

Titular de seminar,
Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Metodica predării handbalului în școală					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. STEFAN CIOBANU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					6
Examinări					10
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Studentii trebuie să fi parcurs înainte disciplina Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectiv general: Achiziționarea și înțelegerea bazei teoretico-metodice specifice jocului de handbal, formarea abilităților de aplicare practică în școală a acestor cunoștințe și dobândirea unor deprinderi de evaluare a execuțiilor procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.

Obiective specifice

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

- să utilizeze noțiunile fundamentale ale jocului sportiv handbal;
- să cunoască elementele și procedeele tehnice de bază, dar și o serie de acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal;
- să utilizeze abilitățile practice și metodice de specialitate, referitoare la predarea handbalului în școală (ciclul primar, gimnazial și liceal, echipă reprezentativă);
- să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina Metodica predării handbalului în școală (bibliografie, condiții de evaluare) - Curs introductiv: - Jocul de handbal – considerații generale - Palmaresul echipelor de handbal din România - Instituții responsabile de organizarea, coordonarea și desfășurarea activității sportive de performanță din jocul de handbal - Tendințe de evoluție ale jocului de handbal modern	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Noțiuni generale și reguli fundamentale pentru desfășurarea jocului de handbal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Jocuri dinamice și ștafete pentru învățarea jocului de handbal la copii	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării tehnicii atacantului: sistematizarea tehnicii atacantului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de atac	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării tehnicii apărătorului: sistematizarea tehnicii apărătorului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice de apărare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării tehnicii și tacticii portarului: sistematizarea tehnicii portarului și mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea procedeele tehnice specifice portarului; aspecte generale privind tactica portarului.	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării tacticii individuale în atac și apărare: mijloace de acționare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării tacticii colective în atac: mijloace de acționare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării tacticii colective în apărare: mijloace de acționare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Metodica învățării fazelor atacului: mijloace de acționare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Metodica învățării fazelor apărării: mijloace de acționare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Repetarea sistemelor de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0) – legarea mijloacelor tacticii colective de atac și de apărare	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Conținutul și metodologia predării handbalului în școală (la toate nivelurile): ciclul primar, gimnazial și liceal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
- Echipa reprezentativă de handbal la nivelul școlii gimnaziale și liceale: selecție, pregătire și participare în diverse competiții	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie
Referințe principale: • Alexandru E., Acsinte A. (2000). Handbal – de la inițiere la marea performanță, Bacău: Editura Media • Balint, E. (2005). Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic, Brașov: Editura Universității Transilvania • Bădău, D. (2013). Handbal – note de curs, Târgu-Mureș: University Press • Popovici, I.M. (2026). Metodica predării handbalului în școală, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM • Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Iași: Editura PIM Referințe suplimentare: • www.frh.ro • www.ehf.com • www.ihf.com • www.historia.ro/sectiune/general/articol/handbalul-romanesec-lungul-drum-catre-legenda

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru - Consolidarea prinderii și pasării mingii (efectuate în doi și trei jucători, din deplasare și în condiții de adversitate) - Consolidarea aruncărilor la poartă: din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea driblingului multiplu (cu apărători semiactivi și activi) - Învățarea aruncării la poartă din săritură. - Repetarea sistemului de atac cu un pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea aruncării la poartă din săritură - Învățarea marcajului și a demarcajului - Joc bilateral cu temă: este penalizată efectuarea driblingului, indiferent de situația de joc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea poziției fundamentale și a deplasării în teren a apărătorului - Repetarea contraatacului direct cu un vârf (realizat prin pasă scurtă și finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la semicercul de 6m) - Repetarea sistemului de apărare cu șase jucători în linie (6:0)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea tehnicii și tacticii portarului - Învățarea paselor în trei cu schimb de locuri - Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă lungă (finalizat prin aruncare la poartă din săritură)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea încrucișării simple între doi jucători - Repetarea contraatacului direct cu pasă lungă, finalizat prin aruncare la poartă din alergare și din săritură de la 6m	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Învățarea fazei a II-a a atacului - Învățarea depășirii - Consolidarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea încrucișării simple între doi jucători și a aruncării la poartă din săritură de la 9m - Învățarea contraatacului cu intermediar	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea marcajului și a demarcajului - Repetarea depășirii - Repetarea contraatacului cu intermediar, finalizat prin aruncare la poartă din săritură de la 6m	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazei a II-a a atacului (2:2, 3:3) - Învățarea aruncării la poartă de pe postul de pivot și extreme - Joc bilateral cu temă: se penalizează efectuarea driblingului, iar golurile care vor fi marcate pe contraatac sau pe faza a II-a, se vor dubla (ca punctaj)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea poziției fundamentale de apărare - Repetarea încrucișării simple între doi jucători, finalizare prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m - Joc bilateral cu temă: după gol, mingea se repune din spațiul de poartă	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea încrucișării simple între doi jucători, aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 9m (se va efectua și cu angajarea jucătorului care execută încrucișarea) - Consolidarea contraatacului direct cu un vârf și a contraatacului cu intermediar, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - tehnic: demonstrarea contraatacului direct cu un vârf (de pe ambele extreme) și a contraatacului indirect, finalizate prin aruncare la poartă din săritură de la nivelul semicercului de 6m	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - tehnic: demonstrarea încrucișării simple între doi jucători, finalizată prin aruncare la poartă din săritură de la 9m - performanță: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în cele două semestre	conversația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

- Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). Handbal - inițiere, Editura Universității din Oradea
- Popovici, I.M. (2026). Metodica predării handbalului în școală, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). Handbal, în Pentru profesorul de educație fizică, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza”
- Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Iași: Editura PIM
- Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). Handbal. Inițiere-Consolidare, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință

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

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

10. Evaluare

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 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%)	70
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță
- Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei din jocul de handbal predat în școală - 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 - Demonstrarea capacității de proiectare didactică și a abilităților practico-metodice necesare pentru realizarea lecției metodice - Nota finală: 70% evaluarea scrisă finală și 30% evaluarea continuă (verificare orală, practică și susținerea proiectului didactic). - Nota de promovare va fi de minimum 5 și la evaluarea continuă și la cea finală.

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI

Titular de seminar,
Asist. STEFAN CIOBANU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării voleiului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală curs, laptop, videoproiector, conexiune internet.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de sport (teren), 20 mingi volei, fileu, jaloane, coșuri de mingi.

6. Obiective

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

Ridicarea nivelului tehnico-tactic

Însușirea regulamentului de joc și a terminologiei specifice

Însușirea metodicii învățării jocului de volei.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

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

Bibliografie

Referințe principale:

Tod Mattox – So you want to be a great volleyball coach, The Art of Coaching, Beverton, 2021.

Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 2, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2017.

Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 1, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2016.

Santa C. – Jocul de volei în școală, ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca 2016.

Referințe suplimentare:

• Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010

• Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009

• Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002

• Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992

• Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997

Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004

• Murafa N, Stroie, Ș.. - Jocul de volei, ed. U.C.F.S., București, 1967

• Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O. - Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000

• Păcuraru, A. – Volei – tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002.

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

Bibliografie

Referințe principale:

Tod Mattox – So you want to be a great volleyball coach, The Art of Coaching, Beverton, 2021.

Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 2, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2017.

Terry Liskevych – Volleyball Drills Collection 1, ed. The Art of Coaching, Beverton, 2016.

Santa C. – Jocul de volei în școală, ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca 2016.

Referințe suplimentare:

• Știrbu, I.C. – Voleiul în școală, ed. Tehnopress, Iași, 2010

• Știrbu, I.C., Puni, R. – Tehnica jocului de volei, ed. Tehnopress, Iași, 2009

• Braharu, O., Știrbu, C. – Volei pentru toți, ed. Casa de Editură Venus, Iași, 2002

• Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992

• Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997

Iacob, I., Păcuraru, A. - Curs de volei, ed. Univ. "Al.I.Cuza", Iași, 2004

• Murafa N, Stroie, Ș.. - Jocul de volei, ed. U.C.F.S., București, 1967

• Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O. - Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000

• Păcuraru, A. – Volei – tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002.

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

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

10. Evaluare

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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Lucrări practice: 75%.

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

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU**

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Șah				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	V
				2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					1
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					1
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual*					8
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală, seturi șah, cronometru.

6. Obiective

Obiectiv principal:

Dobândirea cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah.

Obiective secundare:

- Cunoașterea și utilizarea corectă a elementelor de bază ale jocului de șah;
- Aplicarea regulilor fundamentale ale jocului;
- Dobândirea autonomiei pentru practicarea jocului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- 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.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Regulile și elementele fundamentale ale jocului de șah	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Procedee și poziții de mat elementare	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii fundamentale ale jocului în deschidere	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Procedee tactice de bază	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii și planuri strategice	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii și tehnici ale finalurilor de bază	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Fazele jocului de șah: planificarea și anticiparea mutărilor	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tabla de șah, piesele și deplasarea acestora	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Regulile speciale: rocada, promovarea, en passant și remiza	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Algoritmi de mat	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Modele de mat în poziții simple	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Siguranța regelui și conectarea turnurilor	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Deschideri populare	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Atacul dublu și legătura	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Atacul prin descoperire, eliminarea apărătorului și mutările intermediare	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Îmbunătățirea poziției pieselor și identificarea piesei celei mai active	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Structura de pioni și slăbiciuni	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Finaluri elementare de pioni: promovarea și opoziția	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Finaluri cu piese: tehnica de valorificare a avantajului material	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Trecerea de la deschidere la jocul de mijloc și identificarea planului de joc	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Anticiparea mutărilor adversarului și calculul variantelor	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Nu este cazul.

10.3 Standard minim de performanță

Nota 5 pentru verificarea orală.
Nota 5 pentru verificarea scrisă.

Data completării,

Titular de curs,
Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

Titular de seminar,
Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Snowboard					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN					
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	F

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6. Obiective

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul 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.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Pregătirea echipamentului specific	Aplicații practice	4 ore
Utilizarea primară a echipamentului pe pârtie	Aplicații practice	4 ore
Inițierea în alunecarea înspre înainte	Aplicații practice	4 ore
Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	4 ore
Alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	4 ore
Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	4 ore

Bibliografie

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

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

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

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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.3 Standard minim de performanță

--	--

Data completării,

**Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN**

Titular de seminar,

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					11
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

6. Obiective

Obiective generale:

- Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului
- Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului
- Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale

Obiective specifice

- Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului
- Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social
- Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informal
- Studiarea relevanței sociale a fenomenului sportiv și a rolului său în educație, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

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

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – Agresivitatea umană – studiu etologic, Ed. Trei, București.
- Curșeu, L.P. (2007) – Grupurile în organizații, Ed. Polirom, Iași.
- Coakley, J.;Dunning, E. (2000) - Handbook of sport studies, Sage Pub., London.
- Barnett, S.A. (1995) – Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane, Ed. Științifică, București.
- le Bon, G. (1990)– Psihologia mulțimilor, Editura Anima, București.
- Hatos, A. (2002) – Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, Ed. Universității din Oradea, Oradea.
- Karoly, B. (1995) – Fără teamă, Ed. Olimp, București.
- Neculau, A. (coord.) (2003) – Manual de psihologie socială, Ed. Polirom, Iași.
- Neculau, A. (2007) – Dinamica grupului și a echipei, Ed. Polirom, Iași.
- Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – Teroare și triumf, Ed. Universul, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relația sport-religie	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relația sport-politică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Timpul liber și activitățile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca profesie	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Reprezentarea corpului în sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Violența în sport ca fenomen social	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca produs social și cultural	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2

Bibliografie

Bibliografie

- MTS, INCS – Medicamente, sport și politică, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Andrews, P. – Jurnalismul sportiv. O introducere, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- Dumitriu, D.L. – Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – CIO ca miză politică în relațiile internaționale, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – Fenomenul olimpic de la antic la modern, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009
- Rusu, O. – Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs, ed. Universității "Al.I.Cuza" din Iași, 2022.
- Rusu, O. (2026). Sports for people with disabilities in Romania: a socio-historical analysis. Sport in Society, 29(9), 1898-1922. <https://doi.org/10.1080/17430437.2026.2629407>

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

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

10. Evaluare

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

--	--

10.4 Standard minim de performanță

- Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS)
- Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală)
- Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru)
- Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU

Titular de seminar,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în unități de învățământ						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB/ Asist. STEFAN CIOBANU/ Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

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

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Formarea capacității de a observa și a desprinde elemente specifice de conținut, de organizare și de conducere, aparținând lecțiilor de educație fizică desfășurate cu clasele din ciclul primar și gimnazial.

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

- Își formeze abilități de a transmite informații, prin implicarea directă, aparținând unor momente ale lecției de educație fizică și altor forme de practicare a mișcării.

Să gestioneze unele momente din lecția de educație fizică și sport.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

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

Bibliografie

-

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea aspectelor generale privind specificul, modul și tipurile de activități ce se vor desfășura în cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ”	Prelegere interactivă	2 ore
Prezentarea școlii în care se vor desfășura activitățile din cadrul disciplinei „Stagiu de practică în unități de învățământ” vizitarea bazei sportive, disculii cu profesorii, oracul activităților și alte aspecte specifice disciplinei „Educația fizică”.	Prelegere interactivă	2 ore
Asistentă la lecțiile de educație fizică sport întocmirea fișelor de observație	Observația	10 ore
Conducerea unei Verigi a lecției de educație fizică Sport implicarea în evaluarea sau arbitrajul elevilor.	Demonstrația și explicația	12 ore
Bilanțul activităților desfășurate, evidențierea aspectelor pozitive și negative constatate. evaluarea fișelor de Observație.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Fetescu, S. (2016). Bazele didacticii educației fizice școlare, Editura Pim. Iași.

•••M.E.N. — Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului

: nr. 4063/09.07.1999.

• • •M.E.N.. Programă școlară pentru disciplina Educație fizică și Sport, clasele V-VIII, București, 2017.

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

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

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 scrisă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.3 Standard minim de performanță	

Data completării,	Titular de curs, Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI	Titular de seminar, Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB/ Asist. STEFAN CIOBANU/ Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS
--------------------------	--	--

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

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de apă: înot						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Dr. MARIN CHIRAZI/ Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU/ Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA/ Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului; Gimnastică de bază; Anatomie funcțională. - Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită; - Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedurilor sportive de înot (încălzirea organismului); - Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului; - Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 25 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.
--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 95 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
--------------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Bazin de înot (dimensiuni minime 20/25 m, adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.).
--	--

6. Obiective

Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copii, adolescenți sau adulți.

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

- conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului;
- poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă;
- demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate;
- facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală;
- descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot;
- stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie;
- conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului;
- posedă capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura;
- poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul craul pe piept.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul craul pe spate.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul bras.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul fluture.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Organizarea unui centru de învățare a înotului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2024), Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 - Petrea R.G. (2020), ÎNOT de la teorie la practică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 - Rus C.M. (2018), ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
 - Fetescu S. (2016), Înot teorie, tehnică, metodică, organizare. Editura Pim, Iași.
 - Fiedler P., Fetescu S. (1996), Înot-curs pentru studenții FEFS, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Referințe suplimentare:
- Jivan I. (1990), Îndrumar metodic de înot, Editura IEFS, București.
 - Olaru M. (1982), Înot, Editura Sport-Turism, București.

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

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare		Verificare scrisă	
	Pondere		60	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		40	
	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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
• 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice; • Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute; • Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare; • Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate; • Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.	

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA **Prof. Dr. MARIN CHIRAZI/ Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU/**
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA/ Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

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

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Teoria și practica în sporturi de combat: Arte marțiale					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

ANATOMIA, ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs, mijloace audio vizuale.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de gimnastică.

6. Obiective

Generale: Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele sporturilor de luptă, Karate.

Specifice: Să • Utilizeze mijloace din sporturilor de luptă, Karate, în lecția de educație fizică sau la cercurile sportive.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul 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. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în lumea artelor marțiale. Origini, evoluții. Lumea artelor marțiale	Curs interactiv	2 ore
Karate-Do-Calea Mâinilor Goale.Gichin Funakoshi Do-Dojo-Dojo Kun.	Curs interactiv	2 ore
Pozițiile în Artele marțiale-Karate. Arme naturale. Deplasările in Artele marțiale-Karate.	Curs interactiv	2 ore
Kihon, Kata. Kihon, Kumite.	Curs interactiv	2 ore
Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate. Karate-Do-ul mijloc al Educației Fizice. Mijloacele Artelor marțiale-Karate- aplicabile în lecția de Educație fizică.	Curs interactiv	2 ore
Probele de concurs în Artele marțiale-Karate. Concursurile și demonstrațiile de Arte marțiale.	Curs interactiv	2 ore
Karate-ul mijloc de auto-apărare. Recapitulare.	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

- Bücher, H.G. Karate-Do. Artă marțială și sport. Editura Mirador Arad 1997.
- Bucur, N., Karate. Editura Stadion. București 1972
- Rus, C.M., Gimnastica în școală. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2011.
- Rus, C.M., Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2014
- Ungurean, M., Karate. Kata Shotokan. Garell publishing House București 1994

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Reguli, cutume, comportament și atitudine în Dojo. Poziții fundamentale în artele marțiale -Karate	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Complexe de influențare selectiva a segmetelor corporale. Generale și specifice.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Uke Waza blocaje;gedan barai; uchi uke; age uke; morote uke.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Uke Waza blocaje; Soto uke, uchi komi; otoshi uke; shuto uke; haisho uke	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Arme naturale. Evaluare pe parcurs.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Ughi waza tehnici de lovire indirectă cu mâna	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Keri waza tehnici de picior de atac sau contra atac	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Tehnici combinate de autoapărare_cap-brate-picioare. Evaluare pe parcurs.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Kata : taikyoku shodan;	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Kata : taikyoku shodan; te no kata	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Kata : Heian Shodan	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Kumite:gohon; sambon.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Kumite:gohon; sambon; ippon Evaluări finale.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore
Kumite: jiyu ippon;jiyu kumite. Evaluări finale.	Comandă; Practic; Bilateral: Autoevaluare.	2 ore

Bibliografie
• Bücher, H.G. Karate-Do. Artă marțială și sport. Editura Mirador Arad 1997. • Bucur, N., Karate. Editura Stadion. București 1972 • Rus, C.M., Gimnastica în școală. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011. • Rus, C.M., Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport. Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” Iași 2014 • Ungurean, M., Karate. Kata Shotokan. Garell publishing House București 1994

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	40	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		60	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		40	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță	

Data completării,	Titular de curs, Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS	Titular de seminar, Conf. Dr. CRISTIAN-MIHAIL RUS
--------------------------	---	--

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

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

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Teoria și practica în sporturi de combat: Judo					
2.2 Titularul activităților de curs		Prof. Dr. MARIN CHIRAZI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Prof. Dr. MARIN CHIRAZI					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Parcursarea cursului de gimnastică.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 60 locuri dotată cu videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

6. Obiective

Familiarizarea cu terminologia și formarea deprinderilor specifice judoului.

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

- Cunoască deprinderile specifice de practicare a judoului
- Stăpânească elementele de bază despre regulamentul competițiilor de judo

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	
Clasificarea procedeelor tehnice din judo - lupta din picioare	Prelegerea	
Clasificarea procedeelor tehnice din judo - lupta la sol	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de picior	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de sold	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de umăr	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de sacrificiu	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol - tehnici de imobilizare	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol - tehnici de strangulare	Prelegerea	
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol - tehnici de luxare	Prelegerea	
Manifestarea calităților motrice în judo - forța și rezistența	Prelegerea	
Manifestarea calităților motrice în judo - viteza și îndemânarea	Prelegerea	
Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	

Bibliografie

Achim, C., - Judo : teorie și metodică, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu 2016

Chirazi, M., Judo -îndrumar de lucrări practice, Editura Universității " Al. Ioan Cuza" din Iași, 2016

Galan, D.,- Judo : curs universitar, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 201

Popa, M. G., - Judo : caiet de lucrări practice, Editura Universitaria, Craiova, 2019

Todiriță, B. A., Urechianu Toma, S., - Jocuri de mișcare aplicate în judo pentru copii, Editura, Rawex Coms, București, 2018

Munteanu, D., - Judo - învățarea procedurilor tehnice de proiectare din GO KYU, Editura Terra Design, Gura Humorului, 2016

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor - caderea laterală, deplasarea înainte,	Demonstrația	
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor - caderile spre înainte, deplasarea laterală	Demonstrația	
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor - spre înapoi, deplasarea înapoi	Demonstrația	
Învățarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	
Consolidarea elementelor din școala căderilor, deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	
Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedelor: măturarea piciorului care înaintează, măturarea ambelor picioare, secerarea mare din interior, secerarea mică din interior.	Demonstrația	
Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedelor: măturarea piciorului care înaintează, măturarea ambelor picioare, secerarea mare din interior, secerarea mică din interior.	Demonstrația	
Însușirea procedeele aruncarea mare peste sold, aruncarea peste sold, secerarea șoldului.	Demonstrația	
Consolidarea procedeele aruncarea mare peste sold, aruncarea peste sold, secerarea șoldului.	Demonstrația	
Însușirea procedeele de sacrificiu	Demonstrația	
Însușirea procedeele de contaatac	Demonstrația	
Însușirea procedeele de imobilizare in lupta la sol	Demonstrația	
Însușirea procedeele de strangulare in lupta la sol	Demonstrația	
Însușirea procedeele de luxare in lupta la sol	Demonstrația	

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

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

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	

Data completării,

**Titular de curs,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI**

**Titular de seminar,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI**

Data avizării în departament,

**Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**