

**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 ramuri ale gimnasticii: gimnastica ritmică				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de gimnastică, mingi, corzi, panglici, cercuri, măciucic, sistem audio, laptop etc.

6. Obiective

- Obiectiv general

Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă

- Obiective specifice

În urma parcurgerii acestei discipline studentul va fi capabil să:

- Cunoască tehnica și metodica de predare a elementelor de tehnică corporală
- Cunoască tehnica și metodica de acționare a obiectelor portative
- Cunoască regulile de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții cu obiecte portative
- Cunoască strategia de predare și conducere a exercițiilor cu obiecte portative
- Conceapă mijloace specifice gimnasticii ritmice pentru educarea aptitudinilor condiționale și coordinate

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoricul și evoluția Gimnasticii Ritmice	Curs interactiv	2 ore
Terminologia gimnasticii ritmice Tendințe de dezvoltare pe plan național și internațional	Curs interactiv	2 ore
Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică	Curs interactiv	2 ore
Prezentarea exercițiilor specifice dansului clasic utilizate în gimnastica ritmică	Curs interactiv	2 ore
Conținutul motric specific gimnasticii ritmice	Curs interactiv	2 ore
Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală: pași specifici, mișcări realizate din inerție	Curs interactiv	2 ore
Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală: valuri, întoarceri și piruete, sărituri	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: minge	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: cerc	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: coardă	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: măciuci	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectului portativ panglică	Curs interactiv	2 ore
Metodica alcătuirii unor structuri de exerciții cu obiecte portative	Curs interactiv	2 ore
Metodica alcătuirii exercițiilor pentru probele individuale și de ansamblu	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

Moraru C.E. (2022). Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii. Gimnastică Ritmică, Editura Risoprint, Cluj – Napoca

Grosu E.F., Padilla Moledo C. (2011). Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans, Editura GMI, Cluj Napoca

Buțu, I.M. (2017). Gimnastica ritmică - aspecte teoretice și practice, Editura Universitaria, Craiova

Nanu, L., Ploșteanu, C. (2013). Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice, Editura Europlus, Galați

Isac, C.A., Coca, C.M. (2010). Gimnastica ritmică în școală - exerciții pentru ciclul primar, gimnazial și liceal, Editura G.M.I., Cluj-Napoca

Buțu, I.M. (2015). Gimnastică ritmică - baze generale, curs în tehnologie IFR, Editura Fundației România de Măine, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas ușor, pas ascuțit, pas înalt. Învățarea balansurilor de brațe în plan frontal, sagital și orizontal. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice: pas fandat, pas arcuit. Învățarea valului de brațe și trunchi. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: lansări, rulări, balans în opt și circumducții.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea pașilor de mers și alergare specifici gimnasticii ritmice. Învățarea elementelor de echilibru: pe un picior, cu celălalt picior în diferite poziții (passé, a la seconde etc.) Învățarea săriturilor artistice: pas de chat, jetté, sissonne.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Însușirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Învățarea unor elemente acrobatice executate în relație cu obiectul portativ minge. Consolidarea tehnicii de acționare a mingii: balans în opt, rulări, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea valurilor de brațe și trunchi și învățarea valului de corp. Însușirea unor jocuri dinamice și ștafete utilizând obiectele portative. Tehnica și metodică învățării acționării cercului: rotări, desprinderi, lansări	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii de execuție a întoarcerilor și piruetelor. Tehnica și metodică învățării acționării cercului: rulări și retrorulări, sărituri prin și peste cerc, învățări în jurul axului orizontal sau vertical	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea săriturii cu forfecarea picioarelor înainte și consolidarea săriturilor învățate. Consolidarea tehnicii de acționare a cercului. Învățarea elementelor acrobatice executate în relație cu obiectul cerc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea întoarcerilor și piruetelor însușite, specifice gimnasticii ritmice. Consolidarea tehnicii de acționare a cercului: balans în opt, rulări și retrorulări, lansări, treceri prin și peste cerc.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpuiți. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a obiectului măciuci: balansări, moriști, desprinderi și reapucări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Învățarea unei structuri de 4x8 timpi care să cuprindă elemente de tehnică corporală. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinate în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: spirale, lansări și desprinderi. Educarea aptitudinilor condiționale și coordinate în relație cu acționarea obiectelor portative.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea săriturilor însușite, specifice gimnasticii ritmice. Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Verificare practică periodică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Referat	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la verificarea practică periodică și referat trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Punctajul final (media), se face prin calcularea mediei (verificare practică periodică și referat + verificarea scrisă finală) / 2 și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,	Titular de curs,	Titular de seminar,
	Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU	Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU
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	Activități motrice adaptate				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					7
3.7 Total ore studiu individual*					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 90 de locuri dotată cu videoproiector/tabla interactivă
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de sport/gimnastică, mingi, bastoane, corzi, bănci de gimnastică, gantere, mingi medicinale, benzi elastice etc.

6. Obiective

Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.

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

- Prezintă cunoștințe teoretice și practice specifice activităților motrice adaptate.
- Aibă capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice persoanelor cu dizabilități

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea fișei disciplinei. Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Principii didactice aplicabile învățământului special. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Etapele alcătuirii unui program de educație fizică și sport adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Lecția de educație fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Sportul pentru persoane cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Caracteristici ale copilului cu sindrom Down	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate persoanelor cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Particularitățile dezvoltării motorii la persoanele cu dizabilitate intelectuală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Sportul pentru persoane cu deficiențe de vâz. Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiență de vedere	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Sportul pentru persoane cu deficiențe de auz. Activități fizice adaptate recomandate persoanelor cu deficiență de auz	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Practicarea exercițiilor fizice la copii cu tulburări de comportament	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Exercițiul fizic în afecțiunile cronice. Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcod dependența	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016

Bibliografie
•Cucui A.I. - „Activități motrice adaptate” Editura Universitaria, Târgoviște, 2016 •Dragos P. - “Activități motrice adaptate” Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2016 •Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B.C. ” Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca2020

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu intelect liminar (intelenență de limită)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu dizabilitate intelectuală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu dizabilitate intelectuală moderată	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală severă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de vâz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe motorii	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activități motrice adaptate pentru persoanele supraponderale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016
Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de comportament (ADHD)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore Ungurean B.C., "Activități motrice adaptate", Ed. Pim, Iași, 2016

Bibliografie

- Cucui A.I. - „Activități motrice adaptate” Editura Universitaria, Târgoviște, 2016
- Dragos P. - “Activități motrice adaptate” Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2016
- Ungurean B.C., “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016
- Ungurean B.C. ” Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca2020

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 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 orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță	

Data completării,	Titular de curs, Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN	Titular de seminar, Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN
--------------------------	--	---

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			Activități motrice de timp liber: Fotbal-tenis				
2.2 Titularul activităților de curs			Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR				
2.3 Titularul activităților de seminar			Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR/ Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - 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	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

6. Obiective

Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: aiba capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
-metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
-metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- pregătirea fizică în jocul de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

Bibliografie
Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- aplicații practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- aplicații practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- aplicații practice pe teren	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore / Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregatirea fizica in sportul de performanta, Ed. Universitaria, Craiova
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu) / test	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu) / verificare pe parcurs	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu / triplu)	- aplicatii practice pe teren	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- probe de control	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- probe de control	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca

Bibliografie

Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
Cosma G., Barbu D., (2017) Pregatirea fizica in sportul de performanta, Ed. Universitaria, Craiova
Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
nu este cazul	

10.4 Standard minim de performanță	
Obținerea minimum a notei 5 la proba de control	
Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris	

Data completării,	Titular de curs, Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR	Titular de seminar, Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR/ Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU
--------------------------	---	--

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		Activități motrice de timp liber: Volei redus					
2.2 Titularul activităților de curs		Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN					
2.3 Titularul activităților de seminar		Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN					
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

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

- Execute procedeele tehnice specifice jocului la un nivel tehnic ridicat
- Cunoască regulamentul de joc și a terminologiei specifice

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

8. Conținut

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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de minivolei (echipa reprezentativă)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei - Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
Activități de recapitulare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei - Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

Bibliografie
Amzar E.L. - Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria, Craiova 2017 Parcu C. - Evaluarea și corectarea tehnicii la volei prin implementarea aparatelor moderne-ajutătoare, Editura Universitaria, Craiova, 2017 Ungurean B.C. - Volei - Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015 Ungurean B.C. - Minivolei - Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
• Lovitura de atac procedeu drept - inițiere • Preluare din atac cu două mâini de jos - inițiere • Joc 6x6 - model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei - Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
• Blocaj individual - inițiere • Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac • Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei - Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
Evaluare finală: • Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul de jos din față - 5 execuții; - joc bilateral.	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei - Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015

Bibliografie

Amzar E.L. - Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria, Craiova 2017
 Parcu C. - Evaluarea și corectarea tehnicii la volei prin implementarea aparatelor moderne-ajutătoare, Editura Universitaria, Craiova, 2017
 Ungurean B.C. - Volei - Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
 Ungurean B.C. - Minivolei - Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

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 practică	
	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 orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță	

Data completării,

**Titular de curs,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN
UNGUREAN**

**Titular de seminar,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN
UNGUREAN**

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	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN/ Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					25
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Psihopedagogie.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, tablă inteligentă, flip-chart.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar, tablă interactivă, flip-chart.

6. Obiective

Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive în context educațional și educarea abilității de a comunica eficient.

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

- Relaționeze în grupuri noi și să gestioneze mediul dinamic de învățare;
- Comunice eficient;
- Transmite mesaje asertive, constructive;
- Rezolve conflicte;
- Organizeze colective mari de elevi.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie
- Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Rolul educației în procesul de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conflictul și comunicarea non-conflictuală	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
CURS RECAPITULATIV	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași

Bibliografie
Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași Abalașei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași Dhawan, E. (2021). Digital Body Language, St. Martin Press, New York Hargie, O. (2019). The Handbook of Communication Skills, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Comunicarea în educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Comunicare vs. Tăcere	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Variabile distructive în procesului de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Variabile constructive în procesul de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Metalimbajul în lecția de educație fizică –studiu de caz	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Tipologia profesorului și eficiența comunicării	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Liderul grupului sportiv	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași
Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Managementul strategiilor de marketing in sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași

Bibliografie

Abalașei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Dhawan, E. (2021). Digital Body Language, St. Martin Press, New York
Hargie, O. (2019). The Handbook of Communication Skills, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis

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

Conținutul disciplinei este corelat cu cerințele comunității sportive, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul sportului. Tematica disciplinei urmărește dezvoltarea competențelor de comunicare interpersonală și profesională, necesare în relațiile dintre sportivi, antrenori, colegi și alți actori implicați în activitatea sportivă. Conținuturile au caracter aplicativ și contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă, ascultare activă, oferire și primire a feedbackului și gestionare a situațiilor de comunicare specifice mediului sportiv.

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

-	
---	--

10.4 Standard minim de performanță

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

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

Data completării,

Titular de curs,

Titular de seminar,

Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN/ 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	Educație pentru sănătate și prim ajutor				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Specialist IOANA-ADNANA DUMBRAVU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					17
Examinări					2
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual*					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Realizarea unei educații sanitare a studenților și implementarea unor noțiuni de bază de prim ajutor.

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

- știe deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice.
- cunoască noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor îmbolnăviri.
- dozeze efortul fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.
- utilizeze manevrelor de prim ajutor specifice domeniului de activitate.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
- Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea fișei disciplinei. Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Igiena alimentației	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Influența mediului ambiant asupra creșterii și dezvoltării organismului, asupra stării de sănătate	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Principiile alimentare – hidratarea, glucidele și proteinele, lipidele și vitaminele	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Refacerea după efort și suplimentarea alimentară	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prevenirea accidentelor specifice domeniului	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Elemente teoretice de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Contuzii, plăgi și hemoragii	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Entorse, luxații și fracturi	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Traumatisme cranio-cerebrale: definiție, mecanisme de producere, diagnostic, prim ajutor	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Intoxicații și arsuri	prelegerea interactivă	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Lombalgiile de efort: definiție, diagnostic, mod de prevenire	prelegerea interactivă	2 ore Drăgan I., Medicină sportivă

Bibliografie

Referințe principale:

Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2016

Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor, Cluj-Napoca, 2016

Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1982

Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977

Drosescu P., Igiena și Controlul medical în sport, Editura Tehnopress, Iași, 2005

Referințe suplimentare:

Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989

Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla" 1979

Dumitru C., Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism, 1975

Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București, 1963

Roată A., Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Influența factorilor de mediu asupra organismului	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Intoxicații cu medicamente	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Oboseala acută și refacerea după efort	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Principii alimentare	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Primul ajutor în caz de arsuri	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Suplimentele alimentare și susținătoarele de efort	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Dopping	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Manevre de resuscitare cardio-respiratorie și manevra Heimlich	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Primul ajutor în cazul plagilor mușcate	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Bandaje, comprese și atelări	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Primul ajutor în cazul leziunilor la nivelul coloanei vertebrale	lucrări practice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor
Primul ajutor în leziunile osteotendinoase	discuții tematice	2 ore Puni Alexandru-Rareș, Sănătate prin educație și Drosescu Paula, Puni Alexandru-Rareș, Noțiuni fundamentale de prim ajutor

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	50
-------------------------------	--------------------	----

Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI **Specialist IOANA-ADNANA DUMBRAVU**

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		Evaluare motrică și somato-funcțională					
2.2 Titularul activităților de curs		Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS					
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					77
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 100 locuri, calculator și videoproiector sau smart TV.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.

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

- Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS;
- Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;
- Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice;
- Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurătorilor	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- viteza, forța și rezistența	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- îndemânare, suplețe, agilitate	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea deprinderilor motrice specifice	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Repere metodologice privind măsurarea și evaluarea în educația fizică școlară	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea la ciclul primar	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea la ciclul gimnazial	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea la ciclul liceal și profesional	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023

Bibliografie

Cojocariu, A. (2020), Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, ClujNapoca.

Cojocariu, A. & Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Martinaș, F.P. & Cojocariu, A. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurători somato-funcționale - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților motrice - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților motrice - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea deprinderilor motrice - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea capacității de efort - aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar- aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial- aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în liceu și în învățământul profesional- aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023

Bibliografie

Cojocariu, A. (2020), Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, ClujNapoca.

Cojocariu, A. & Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Martinaș, F.P. & Cojocariu, A. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

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

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,

Titular de curs,

Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS

Titular de seminar,

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	Fitness				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					52
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Teoria educației fizice și sportului; Gimnastică aerobică; Gimnastică de bază; Bazele generale ale atletismului.
--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu echipamente multimedia (calculator/laptop, videoproiector și acces la internet), necesare prezentării și analizei conținuturilor teoretice și metodice specifice disciplinei.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de fitness dotată cu aparatură, echipamente și materiale specifice disciplinei (benzi și corzi elastice, greutăți portative, bastoane, jaloane, ștachete etc.), laptop și sistem audio. Activitățile practice pot fi desfășurate și în aer liber, în funcție de conținuturile abordate.

6. Obiective

La finalul parcurgerii disciplinei, studentul va fi capabil să:

- explice și să utilizeze terminologia, principiile și metodele specifice activităților de fitness;
- identifice și să aplice mijloace și metode specifice fitnessului aerob, muscular, mobilității și flexibilității, respirației și relaxării;
- selecteze, organizeze și să dozeze exercițiile de fitness în funcție de obiectivele urmărite și de particularitățile practicanților;
- execute și să demonstreze corect exerciții și structuri motrice specifice diferitelor forme de fitness;
- conceapă și să aplice programe de fitness orientate spre dezvoltarea capacității de efort, dezvoltarea fizică armonioasă și optimizarea condiției fizice;
- adapteze programele și mijloacele de fitness în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile individuale ale practicanților;
- organizeze și să conducă activități practice de fitness, utilizând adecvat explicația, demonstrația și indicațiile metodice;
- identifice și să corecteze principalele greșeli de execuție și să aplice regulile de siguranță și de prevenire a accidentelor;
- evalueze și să adapteze programele de fitness în raport cu obiectivele stabilite și evoluția practicanților.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Noțiuni și concepte fundamentale în fitness. Componente, funcții și finalități.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.
Capacitatea de efort cardio-respirator - aspecte fiziologice și sisteme motrice specifice de acționare.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Fitnessul aerob cu specific coregrafic - caracteristici, forme și particularități metodice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metodologia construirii structurilor coregrafice în fitness. Noțiuni generale de coregrafie.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Fitnessul aerob cu specific non-coregrafic și programele hibride de pregătire.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Pregătirea cardio-respiratorie la aparate și instalații speciale. Metode de dezvoltare a capacității aerobe.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Fitnessul muscular - caracteristici, principii și principalele tipuri de antrenament muscular.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.
Antrenamentul muscular dinamic, static, izokinetic și excentric - particularități și aplicații.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Antrenamentul pliometric și exercițiile funcționale - particularități teoretico-metodice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mijloace și metode de antrenament în fitness: propria greutate corporală, greutăți libere, obiecte elastice și kettlebell.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.
Antrenamentul personal în fitness. Principii și metodologia elaborării programelor individualizate.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.
Proiectarea și adaptarea programelor de fitness în funcție de obiectivele și particularitățile practicantilor.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.

Bibliografie
1. Bompa, T. O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Tana. 2. Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică. 3. Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM. 4. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT. 5. Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia. 6. Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Familiarizarea cu activitățile de fitness. Poziții, mișcări și terminologie specifică.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții specifice fitnessului aerob: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor; structuri motrice simple.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Exerciții specifice fitnessului aerob cu caracter coregrafic: combinații motrice și structuri coregrafice de complexitate progresivă.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.
Construirea block-urilor de aerobice: legări simple și complexe și realizarea structurilor coregrafice.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Activități specifice fitnessului aerob non-coregrafic și programelor hibride de pregătire - structuri aplicative.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Aplicarea metodelor de antrenament cardio-respirator non-coregrafic: efort continuu, efort cu intervale și condiționare metabolică.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Exerciții pentru dezvoltarea fitnessului muscular. Selectarea, organizarea și dozarea exercițiilor.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aplicarea exercițiilor musculare dinamice, statice și excentrice în structuri de fitness.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Exerciții pliometrice și funcționale - aplicare și integrare în structuri de fitness.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.
Exerciții cu propria greutate corporală, greutăți libere, obiecte elastice și kettlebell - structuri aplicative.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.
Conceperea și aplicarea programelor de fitness în regim individual - antrenor personal.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.
Construirea și adaptarea programelor de fitness pentru activități individuale și de grup.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.

Bibliografie

1. Bompa, T. O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Tana.
2. Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
3. Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.
4. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
5. Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
6. Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT.

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

Conținutul disciplinei este corelat cu cerințele actuale ale pieței muncii și contribuie la formarea competențelor profesionale necesare viitorilor absolvenți pentru proiectarea, organizarea și desfășurarea activităților de fitness. Conținuturile teoretico-metodice și aplicative abordate contribuie la dezvoltarea capacității de selectare, organizare, dozare și adaptare a exercițiilor și programelor de fitness în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile practicanților și resursele disponibile. Aceste competențe răspund cerințelor potențialilor angajatori din domeniu (unități de învățământ, cluburi și asociații sportive, centre și săli de fitness) și contribuie la integrarea absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	75	
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 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%)	25
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Nu este cazul.	
----------------	--

10.4 Standard minim de performanță

Obținerea notei minime 5 la evaluarea continuă și la evaluarea finală. Evaluarea continuă cuprinde referatul și cele două evaluări practice, iar evaluarea finală constă în verificarea scrisă. Nota finală, calculată conform ponderilor stabilite, trebuie să fie minimum 5.

Data completării,

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

Titular de seminar,
Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN

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

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

- înțeleagă terminologia specifică cercetării în educație fizică și sport
- identifice probleme pentru care pot găsi rezolvare prin cercetare
- deruleze un proiect de cercetare la nivelul studiilor de licență
- finalizeze lucrarea de licență

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie
- Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Planificarea și desfășurarea unei cercetări	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Scop, obiective, sarcini și ipoteze ale cercetării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Rigorile măsurării în cercetare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Pruzan Peter (2016), Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science, Springer, Cham (Elveția)
Generalități despre cercetarea calitativă, cantitativă și mixtă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
Metoda observației	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Metoda anchetei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metoda experimentului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Baze de date: pregătirea lor pentru prelucrare și statistica descriptivă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Prelucrare statistică a rezultatelor unei cercetări: diferențe și corelații	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Raportarea rezultatelor cercetării în literatura de specialitate	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York.
Utilitatea cercetării în practica educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

Bibliografie

Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York.
 Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
 Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
 Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
 Pruzan Peter (2016), Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science, Springer, Cham (Elveția).
 R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conținutul și titlul unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Condiții de redactare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în educație fizică și sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

Bibliografie

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

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

Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și îi permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.
 Studenții vor putea construi proiecte de cercetare, realiza articole științifice în educație fizică și sport. De asemenea, vor putea realiza anchete, sondaje de opinii cu privire la tendințele domeniului în contextul social, economic și politic de moment.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	60
-------------------------------	--------------------	----

Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		30	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

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

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.
Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Titular de seminar,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

**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	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată corespunzător
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală, mingi, jaloane, cercuri, corzi, bețișoare, etc.

6. Obiective

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

- Cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării.
- Dobândească cunoștințe necesare organizării de programe pentru derularea de activități fizice.
- Conducă activități motrice destinate diferitelor categorii de vârstă.
- Aprecieze asupra nivelului de activitate fizică la diferite categorii de vârstă.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activitatea motrică și importanța ei – delimitări conceptuale. Condiția fizică și calitatea vieții.	Prelegere, problematizare	2 ore, Buiac, D., Suciu, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, 2016 www.dexonline.ro
Caracteristici ale dezvoltării fizice la preșcolari. Particularități ale activităților motrice la categoria de vârstă 0-6 ani	Prelegere, problematizare	2 ore, Buiac, D., Suciu, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, 2016
Caracteristici ale dezvoltării fizice la școlarii mici (nivel primar). Particularități ale activităților motrice la categoria de vârstă 7-10 ani	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la vârsta de 11-14 ani.	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu L, Aspecte privind consumul de suplimente la populația activă din România, 2023
Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la vârsta de 15-18 ani.	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la adulți (19-65 ani). Principii și tehnici de antrenament pentru a viață activă și sănătoasă.	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
Caracteristici ale dezvoltării fizice și particularități ale activităților motrice la seniori (+65 ani): nevoi și adaptări.	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
Criterii de selecție și adaptare a exercițiilor fizice pe categorii de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu L, Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, 2016
Criterii de selecție și adaptare a exercițiilor fizice pe categorii de vârstă	Prelegere, problematizare	2 ore, Radu, L. Physical Activity Index of Female University Students

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea și monitorizarea progresului în activități motrice pe categorii de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Exemple practice de activități motrice pentru diferite grupe de vârstă.	Prelegere, problematizare	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Rolul activităților motrice în dezvoltarea integră a individului și creșterea calității vieții.	Prelegere, problematizare	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Rolul activităților motrice în dezvoltarea integrală a individului și creșterea calității vieții	Prelegere, problematizare	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Concluzii și perspective în organizarea activității motrice pe categorii de vârstă	Prelegere, problematizare	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017

Bibliografie
Radu L. coautor Aspecte privind consumul de suplimente la populația activă din România, IJERPH, 20(1), 2023
Radu L. Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități, Editura Transilvania Brașov, 2018
Radu L. Activitatea fizică și starea de sănătate la copii și tineri, Sportul de la concept fundamentale la dimensiuni inovative în societatea cunoașterii, Volumul conferinței, Iași, 2016
Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, Human Kinetics, 2017
Buiac, D., Suci, A. Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului, Sportul pentru toți, 2016

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activități motrice pe categorii de vârstă (0-3 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Albu A. Psihomotricitate
Activități motrice pe categorii de vârstă (3-6 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
Activități motrice pe categorii de vârstă (6-10 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
Activități motrice pe categorii de vârstă (6-11-14 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
Activități motrice pe categorii de vârstă (6-11-14 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activități motrice pe categorii de vârstă (15-18 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Popovici IM, Radu L. Jocuri dinamice și ștafete applicative, 2021
Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Activități motrice pe categorii de vârstă (19-25 ani)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Activități motrice pe categorii de vârstă (26-65 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Bushman, B. Complete Guide to Fitness Health, 2017
Activități motrice pe categorii de vârstă (26-65 ani, pe profesii, gen, categorii de vârstă)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Valentino, A. Mersul pentru inimă și minte, 2016
Activități motrice pe categorii de vârstă (+65)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Valentino, A. Mersul pentru inimă și minte, 2016
Activități motrice la persoane cu dizabilități și în situații medicale speciale	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore, Activitatea fizică la persoanele cu dizabilități, 2018

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
Minim nota 5 la verificarea practică.	
Minim nota 5 la examen.	

Data completării,	Titular de curs, Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU	Titular de seminar, Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU
--------------------------	---	--

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	Psihopedagogie				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					10
Examinări					10
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 (100 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar (30 locuri), smart board/videoproiector/laptop

6. Obiective

Obiectiv general: Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice Psihopedagogiei, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.

Obiective specifice:

- familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului;
- cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate;
- dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare;
- cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora;
- cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății;
- formarea și exersarea capacităților de lucru în echipă;
- cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria educației fizice și a sportului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie
- Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea fișei de disciplină (temele de curs și seminar, bibliografie, cerințele și modalităților de evaluare) - Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport - Introducere - Terminologie. Scurt istoric - Definirea psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului - Psihopedagogia în contextul educației fizice și sportului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Abordări ale personalității umane în contextul educației fizice și sportului - Definirea conceptului de personalitate - Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini, atitudini)		
- Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Procesul de învățare în educație fizică și sport - Conceptul de învățare - delimitări conceptuale - Formele (tipurile) învățării și condițiile acestora - Învățarea în educație fizică și sport - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Îndrumarea corectă a învățării	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport - Delimitări conceptuale - Tipuri de comunicare - Comunicarea didactică	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Cunoașterea elevilor/sportivilor- premisă esențială pentru un act didactic eficient - Principii didactice și particularizări ale acestora în activitățile de educație fizică și sport de performanță	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Profesorul de educație fizică/antrenorul - Competențele și rolurile profesorului de educație fizică - Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Performanța sportivă - Conceptul de performanță - Factorii performanței sportive	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport - Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia - Teorii și tipuri ale motivației - Mecanisme reglatorii: voința și atenția	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță - Delimitări conceptuale - Problematika stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță - Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern - Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv - Tipuri ale pregătirii psihice - Psihologia competiției - Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs - Stările emoționale ale sportivului în concurs și autocontrolul - Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Grupul sportiv. Agresivitatea în sport - Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv - Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor - Riscul competițional și accidentările sportive - Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2026). Psihopedagogie, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2015). Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

Referințe suplimentare:

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

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

Bibliografie

- Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Popovici, I.M. (2026). Psihopedagogie, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2015). Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

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

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

10. Evaluare		
10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	50

Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță
- Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei din domeniul psihopedagogiei, cu aplicații în educație fizică și sport - Capacitatea de a sintetiza conținuturile și informațiile specifice disciplinei - Participarea activă și conștientă la toate activitățile de seminar programate - Demonstrarea aptitudinilor teoretice și metodice în realizarea referatului cu temă aleasă (minimum 5 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebările adresate de către colegi și cadrul didactic) - Nota finală reprezintă media aritmetică obținută din nota de la evaluarea continuă și cea de la evaluarea finală (minimum 5 la ambele evaluări).

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI **Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI**

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 baze de agrement				
2.2 Titularul activităților de curs			Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
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)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază de agrement, teren, bazin de înot, cluburi sportive etc.

6. Obiective

--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activitatea practico-metodică privind respectarea normelor de securitate, sănătate și protecția mediului în cadrul bazelor de agrement.	Explicații, prezentare ppt	2 ore
Activități de observare, simulare și analiză desfășurare în baza de agrement (consemnarea activităților în fișa de asistență, alegerea locațiilor, planificarea, evidența, organizarea și desfășurarea activităților cu toate etapele: recrutare, pregătire personal, primire clienți).	Explicații, prezentare ppt	2 ore

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

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

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

10. Evaluare

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

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.3 Standard minim de performanță

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

Data completării,

**Titular de curs,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS**

**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	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	0	3.3 seminar/ laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	48
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0.25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0.5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0.5
Tutoriat					0.25
Examinări					0.5
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					2
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Însușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.

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

- cunoască etapele în efectuarea unui demers științific;
- identifice sursele bibliografice la tema aleasă;
- stabilească elementele de referință ale unei lucrări de cercetare (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

Bibliografie

- Petrea R.G. (2022), Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice - Note de curs, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Petrea R.G. (2020), Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație. <https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/1/Indrumar-metodic-final.pdf>
- Petrea R.G. (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi M., Petrea R.G. (2016), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Eco U. (2014), Cum se face o teză de licență, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

--	--

Data completării,

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

Titular de seminar,
Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU

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 alte ramuri sportive: Tenis de câmp				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. IONUT ONOSE				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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	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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

6. Obiective

Obiectiv general: Însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.

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

- Explice noțiunile de regulament din tenis;
- Descrie principalele procedee tehnice;
- Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate de joc;
- Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

8. Conținut

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

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de câmp. Învățarea prizelor rachetei, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Consolidarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (4)
Joc 1x1; Joc 2x2.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)

Bibliografie

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

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

Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește activitățile de educație fizică școlară, dar și de timp liber, în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

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

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

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

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

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. IONUT ONOSE**

**Titular de seminar,
Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU**

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 alte ramuri sportive: Tenis de masă				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. IONUT ONOSE				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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	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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - 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 de sport / gimnastică, mese de tenis de masă, mingi, palete.

6. Obiective

Obiectiv general: Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.

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

- Își însușească regulamentul de joc;
- Cunoască terminologia specifică jocului de tenis de masă;
- Își crească nivelul tehnico-tactic pentru practicarea jocului de tenis de masă;
- Își formeze capacitatea de practicare a jocului de tenis de masă în timpul liber;

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

8. Conținut

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

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă. Învățarea prizelor paletelor, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea preluării serviciului. Verificare practică periodică.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de masă (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora pentru loviturile de forehand și backhand).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de masă (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora pentru serviciu).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (5)
Lecție concurs.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

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

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

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

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. IONUT ONOSE**

**Titular de seminar,
Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU**

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 ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică					
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	III	2.5 Semestrul	V	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Generale: Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.

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

- Utilizeze elementelor de bază din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă).
- Utilizeze elementelor de bază din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol).
- Să organizeze o competiție la nivelul școlii cu respectarea direcțiilor generale din arbitrajului pentru gimnastica artistică.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Fisa disciplinei. Criterii de evaluare. Evoluția Gimnasticii Sportiv.	Curs interactiv	2 ore
Gimnastica sportivă. Gimnastica artistică. Probele de concurs.	Curs interactiv	2 ore
Bazele generale ale tehnicii în exercițiile gimnasticii artistice.	Curs interactiv	2 ore
Problema izomorfismului și a transferului pozitiv.	Curs interactiv	2 ore
Gimnastica Artistică în România. Nadia Comăneci. Gimnastica artistică românească la Jocurile Olimpice.	Curs interactiv	2 ore
Bârna. Fișe metodice. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
Paralele Inegale. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
Sărituri. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
Paralele. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
Inele. Fișe metodice. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
Cal cu mănere. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor.	Curs interactiv	2 ore
Bara fixă. Prezentare generală. Fișe metodice. Caracterizarea probei. Învățarea elementelor	Curs interactiv	2 ore
Noțiuni de arbitraj. Programă de clasificare. Gimnastică artistică masculin	Curs interactiv	2 ore
Recapitulare	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

- BĂIAȘU N.și colab - GIMNASTICA. Editura Stadion, București, 1972
- RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. GIMNASTICA Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. - FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. - GIMNASTICA. NOTE DE CURS. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea cerințelor pentru promovare. Recapitulare-Tehnica elementelor statice utilizate în școală.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Prezentarea cerințelor pentru promovare. Recapitulare-Tehnica elementelor dinamice utilizate în școală.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri).	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.) Evaluare parțială.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări).	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Consolidare săriturilor la capră și lada de gimnastică.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice la Cal cu mănere Evaluare parțială.	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice la Bârnă	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol (feminin)	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice la Inele / sol	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice la Bară fixă/ Sol	Comandă; Practic; Bilateral; Autoevaluare; Integrativ.	2 ore
Evaluare finală	Recapitulare	2 ore
Evaluare finală	Recapitulare	2 ore

Bibliografie

- BĂIAȘU N.și colab - GIMNASTICA. Editura Stadion, București, 1972
- RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. GIMNASTICA Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005
- RUS C.M. - FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008
- RUS C.M. - PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. MIJLOACE FOLOSITE ÎN ȘCOALĂ Editura Universității„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2010
- RUS C.M. - GIMNASTICA. NOTE DE CURS. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași 2011

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

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

10. Evaluare

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
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară din învățământul preuniversitar.
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