



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor univ. Dr. Paula DROESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent univ. Dr. Florin-Petruț TROFIN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	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					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului	Nu este cazul

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Acces la internet

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Crearea bazei de cunoștințe legate de Anatomia funcțională a omului și armonizarea acesteia în cadrul informațiilor deja acumulate de către studenți.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Realizarea unei baze teoretice atât pentru noțiunile care vor fi predate la Kinesiologie, cât și pentru cele predate la celelalte discipline cu caracter medical.Clarificarea noțiunilor de Anatomie generală acumulate în timpul liceului.Cunoașterea principalelor elementelor care alcătuiesc organismul.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Obiectul anatomiei descriptive și funcționale: definiție, conținut, legături cu alte discipline, scurt istoric. Prezentarea terminologiei medicale care se folosește în cadrul disciplinei Embriogeneza aparatului locomotor: osteogeneza, miogeneza, artrogeneza. Procesele de creștere și dezvoltare	<ul style="list-style-type: none">discuții și întrebăriurmărirea unui material filmatprezentarea power pointprezentarea imaginilor din atlase și planșe, Visibil Body	2 ore
2.	Osul: formă, structură, procese biofizice, unitatea metabolică a țesutului osos, reglarea proceselor de osificare osoasă, efectele forțelor mecanice asupra structurii osului. Articulațiile: definiții, tipuri de articulații, exemple	Idem	2 ore



3.	Caracteristicile morfo-funcționale ale mușchiului striat: formă, structură internă, vascularizație, inervație, proprietățile mușchiului, mecanisme de contracție musculară, oboseală musculară, anexele mușchiului. Principalele grupe musculare ale corpului: gâtului, spatelui, toracelui, abdomenului	Idem	2 ore
4.	Principalele grupe musculare ale corpului: musculatura membrelor superioare	Idem	2 ore
5.	Principalele grupe musculare ale corpului: musculatura membrelor inferioare, spatelui, abdomenului	Idem	2 ore
6.	Anatomia descriptivă a aparatului cardiovascular	Idem	2 ore
7.	Anatomia descriptivă a aparatului respirator Anatomia aparatului urogenital	Idem	2 ore
8.	Anatomia descriptivă a aparatului digestiv și a anexelor sale	Idem	2 ore
9.	Măduva spinării: elementele anatomice constitutive, funcțiile acestora	Idem	2 ore
10.	Nervii cranieni: noțiuni anatomo-funcționale	Idem	2 ore
11.	Trunchiul cerebral	Idem	2 ore
12.	Scoarța cerebrală: noțiuni de anatomie	Idem	2 ore
13.	Anatomia glandelor cu secreție internă	Idem	2 ore
14.	Analizatorii organismului	Idem	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Drosescu Paula, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, Iași, 2004.
- Drosescu Paula, *Biomecanica*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Papilian Victor, *Anatomia omului*, Editura All, București, 1992.
- <http://pauladrosescu.ro/anatomia-funcionala/>

Referințe suplimentare:

- Baciu Clement, *Anatomia funcțională și biomecanica*, București, Editura Sport-Turism, 1977.
- Ifrim Mircea, Niculescu Ghe., *Compendiu de anatomie*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1988.
- Ranga Viorel, *Tratat de anatomie a omului*, București, Editura Medicală, 1993.
- Voiculescu I.C., Petricu I.C., *Anatomia și fiziologia omului*, București, Editura Medicală, 1964.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-14	Conținutul cursului se reia în cadrul orelor de seminar și se respectă ordinea în care se dezvoltă subiectele la curs	<ul style="list-style-type: none">- discuții și întrebări- urmărirea unui material filmat- prezentarea power point- prezentarea imaginilor din atlase și planșe, Visibil Body	28 ore

**Bibliografie:**

- Baciu Clement, *Anatomia funcțională și biomecanică*, București, Editura Sport-Turism, 1977.
- Drosescu Paula, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, Iași, 2004.
- Drosescu Paula, *Biomecanică*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Ifrim Mircea, Niculescu Ghe., *Compendiu de anatomie*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1988.
- Papilian Victor, *Anatomia omului*, București, Editura All 1992.
- Ranga Viorel, *Tratat de anatomie a omului*, București, Editura Medicală, 1993.
- Voiculescu I.C., Petricu I.C., *Anatomia și fiziologia omului*, București, Editura Medicală, 1964.
- <http://pauladrosescu.ro/anatomia-funcionala/>

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

- Informațiile pe care studenții le primesc la curs stau la baza unora dintre disciplinele care vor fi prezentate în anii de studiu – în ciclul de licență, cât și în cel de master.

10.a. Evaluare – față în față – NU este cazul

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs			
10.5 Seminar / Lucrări practice			
10.6 Standard minim de performanță			
•			

10.b. Evaluare - online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none">- răspunsuri corecte la întrebările de sinteză.- exemplificarea noțiunilor învățate pe mulaj și schelet.	<ul style="list-style-type: none">- Test grilă online	70%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none">- explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în planșe, mulaje, schelet, Visibil Body- notele obținute la evaluările din timpul semestrului (5 evaluări).	<ul style="list-style-type: none">- Interacțiunea din cadrul orelor de seminar online- Lucrare orală/scrisă online	10% 20%
10.6 Standard minim de performanță			



- Recunoașterea segmentelor corpului
- Cunoașterea principalelor grupe musculare ale corpului
- Identificare principalelor structuri anatomice din care sunt formate aparatele și sistemele.

Data completării
28.09.2020

Titular de curs
Prof. univ.dr Paula Drosescu

Titular de seminar
**Asistent univ. Dr. Florin-Petruț
TROFIN**

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					44
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 100 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Echipament specific schiului alpin : clăpări, bețe, schiuri, cască, ochelari, mănuși.

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Cursurile se vor desfășura pe platforma ZOOM
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Lucrarile practice se vor desfășura pe platforma ZOOM

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. 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 CP3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin.Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scurt istoric al schiului	Expunere, prezentare PPT	2 ore
2.	Echipamentul	Expunere, prezentare PPT	2 ore
3.	Lecția de schi	Expunere, prezentare PPT	2 ore
4.	Bazele generale ale metodicii schiului	Expunere, prezentare PPT	2 ore
5.	Factorii care favorizează procesul de instruire în schi	Expunere, prezentare PPT	2 ore
6.	Particularități metodice în învățarea schiului	Expunere, prezentare PPT	2 ore
7.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile	Expunere, prezentare PPT	2 ore
8.	Schimbările de direcție pe teren plat	Expunere, prezentare PPT	2 ore



9.	Coborârea oblică	Expunere, prezentare PPT	2 ore
10.	Frânările	Expunere, prezentare PPT	2 ore
11.	Frânarea în plug	Expunere, prezentare PPT	2 ore
12.	Ocolirile prin pășire	Expunere, prezentare PPT	2 ore
13.	Ocolirile cu schiurile paralele	Expunere, prezentare PPT	2 ore
14.	Activitate de recapitulare	Expunere, prezentare PPT	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Balint G., *Bazele teoretice și metodice ale predării schiului*, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
- Cârstocea V., Stroe S., Peli F., L. Kacso, *Schi – Teorie și metodică*, Editura Printech, București, 2001.
- Matei I., *Schiul pentru copii*, Editura Sport-Turism, Întreprinderea Poligrafică Oltenia, 1977.
- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodică", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Ungurean B. C. "Schi alpin", Editura Pim, Iași, 2013.

Referințe suplimentare:

- Grigoraș P., *Schi alpin snowboard carving*, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2002

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Preluarea echipamentului	Explicația, demonstrația	2 ore
2.	Acomodarea cu echipamentul	Explicația, demonstrația	2 ore
3.	Acomodarea și deplasarea cu schiurile	Explicația, demonstrația	2 ore
4.	Alunecarea	Explicația, demonstrația	2 ore
5.	Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă	Explicația, demonstrația	2 ore
6.	Mersul	Explicația, demonstrația	2 ore
7.	Alunecarea prin împingere simultană	Explicația, demonstrația	2 ore
8.	Schimbările de direcție pe teren plat	Explicația, demonstrația	2 ore
9.	Întoarcerile. Urcarea pantei	Explicația, demonstrația	2 ore
10.	Coborârea directă. Coborârea oblică	Explicația, demonstrația	2 ore
11.	Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj	Explicația, demonstrația	2 ore
12.	Ocolirile. Ocolirea prin pășire	Explicația, demonstrația	2 ore



13.	Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)	Explicația, demonstrația	2 ore
14.	Probe de control	Explicația, demonstrația	2 ore

Bibliografie:

- Balint G., Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Ungurean B. C. "SCHI ALPIN – teorie si metodica", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018
- Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Verificarea noțiunilor teoretice prezentate	Test scris	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a procedeele tehnice învățate	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum nota 5 (cinci) la verificarea practică și la testarea scrisă.			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice schiului alpin	Examen oral pe platforma	50% din nota finală
10.5 Seminar / Lucrări practice	Realizarea unui referat pe o tema din tematica lucrărilor practice	Evaluare referat	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum nota 5 la referat• Minimum nota 5 la examenul scris			

Data completării
23.09.2020

Titular de curs
**Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

Titular de L.P.
Lector Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Bogdan Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Bogdan Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Sala de sport /teren in aer liber cu echipament specific jocului de volei(stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare)

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Cursurile se vor desfășura pe platforma ZOOM
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Lucrarile practice se vor desfășura pe platforma ZOOM

6. Competențe specifice acumulate

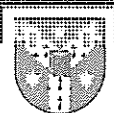
Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Ridicarea nivelului tehnico-tactic.• Însușirea regulamentului de joc și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Obiectul teoriei și metodicii jocului de volei	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suportetc.	2 ore
2.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în atac	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suportetc.	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice fundamentale în apărare	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
4.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore



5.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de volei	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
6.	Voleiul la echipa reprezentativă	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore
7.	Voleiul în școală (în lecția de educație fizică, opțional și în ora de activități sportive)	Prelegeri interactive, explicația, viziune materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Balaiș, F., Păcuraru, A. – *Volei de la selecție la performanță*, ed. Academica, Galați, 1997
- Ghenadi, V. (coord.) (1995) *Volei - obiectivizarea instruirii*, Ed. Plumb, Bacău;
- Grapă, FL., Mârza, D. (1998) *Volei în învățământ*, Ed. Plumb, București;
- Iacob, I., Păcuraru, A. - *Curs de volei*, ed. Univ. "A.I.Cuza", Iași, 2004
- Păcuraru, A. – *Volei – Tehnică și tactică*, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002
- Stroie, St. – *Volei. Curs de bază*, INEFS, București, 1987.
- Ungurean B.C. - *Volei – Îndrumar practico-metodic*, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. *Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019*

Referințe suplimentare:

- XXX – Programa școlară, 1999.
- XXX – Regulamentul jocului de volei

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Prezentarea cerințelor disciplinei. Prelucrarea normelor de protecție a muncii.• Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Pasa cu două mâini de sus – inițiere• Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Pasa cu două mâini de sus – inițiere• Organizarea celor trei lovituri – inițiere• Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• 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
5.	<ul style="list-style-type: none">• 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
6.	<ul style="list-style-type: none">• 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
7.	<ul style="list-style-type: none">• Organizarea atacului• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere• Prezentarea modelului I de joc (sistem cu zona 6 avansat, ridicătorul în zona 3)	Explicație, demonstrație	2 ore



8.	<ul style="list-style-type: none">• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere• Ridicarea din zona 3 spre zona 4 – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Serviciul de sus din față – inițiere• Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Serviciul de sus din față - inițiere• Preluare de jos din serviciu – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere• Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Lovitura de atac procedeu drept - inițiere• Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere• Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Blocaj individual – inițiere• Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac• Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Evaluare finală: <ul style="list-style-type: none">• Promovarea următoarelor probe de control:<ul style="list-style-type: none">- serviciul în Z1 (de jos din față) – 5 execuții;- preluare din Z5 în Z3 (din minge lansată din Z6 a terenului advers) – 3 execuții;- ridicare înaltă înainte din Z3 în Z4 – 3 execuții- joc bilateral.• Promovarea testului din regulamentul jocului de volei	Evaluare practică	2 ore

Bibliografie:

- XXX – Regulamentul jocului de volei
- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Hanțiu, I. (2002) - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea
- Ghenadi, V., Gârleanu, D., Ciuhureanu, I., Grapă, F., Ene, G., Steribaum, P., Mârza, D. – Volei – obiectivizarea instruirii, ed. Plumb, Bacău, 1995
- Bachmann, E., Bachmann, M. - 1000 exercices et jeux de volley-ball, ed. Vigot, Paris, 1992
- Chirilă, M., Pavelescu, D., Rusu, D., Rancea, A., Popovici, I., Abalașei, B., Rusu, O., Știrbu, C. (2003). Compendiu de regulamente la jocurile sportive adaptate condițiilor din școlile din România (gimnaziu), Editura Fundației „Altius Academy”, Iași
- 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

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

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de volei	Examen scris	50% din nota finală
10.5 Seminar / Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum nota 5 la ansamblul probelor de control• Minimum nota 5 la examenul scris.			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de volei	Examen oral pe platforma	50% din nota finală
10.5 Seminar / Lucrări practice	Realizarea unui referat pe o tema din tematica lucrărilor practice	Evaluare referat	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minimum nota 5 la referat• Minimum nota 5 la examenul scris.			

Data completării
23.09.2020

Titular de curs

Lector Univ. Dr. Bogdan Constantin
UNGUREA

Data avizării în Departament
30.09.2020

Titular de L.P.

Lector Univ. Dr. Bogdan
Constantin UNGUREAN

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Drd. Petruța MARTINAȘ						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a Condiții (dacă este cazul)- față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 100 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 locuri, calculator și videoproiector.

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Utilizarea platformelor online Zoom/ Microsoft Teams/ Cisco Webex.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Utilizarea platformelor online Zoom/ Microsoft Teams/ Cisco Webex.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor de bază ale științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile și conceptele de bază ale domeniului;Descrie categoriile principale, componentele proceselor instructiv-educative specifice;Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;Aplice principiile și legile specifice domeniului în cadrul activităților practice;Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Teoria și metodică educației fizice și sportului ca disciplină științifică	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Noțiunile (categoriile) principale: educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Noțiunile (categoriile) principale: dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: <ul style="list-style-type: none">- calitățile motrice;- elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației	prelegerea interactivă	2 ore



5.	Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: - deprinderile și priceperile motrice; - cunoștințele de specialitate; - indicii morfo-funcționali ai organismului	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Originea EFS. Evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice. Idealul EFS. Funcțiile EFS.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Obiectivele EFS. Educația fizică și sportivă în contextul educației permanente.	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Sistemul mijloacelor: exercițiul fizic – mijlocul principal al educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Sistemul de EFS din România. Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Cârstea, G. – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Dragnea, A., Bota, A. (1999) – *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.
- Fiedler, P. – *Metodica educației fizice și sportive*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 1998.

Referințe suplimentare:

- Albu, A., Albu, C. (1999) – *Psihomotricitate*, Ed. Spiru Haret, Iași.
- Alexe, N. și colab. (1974) - *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București.
- Manno, R. (1996) – *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv* (Ed. Revue E.P.S., 1992), Centrul de cercetări pentru probleme de sport, SDP 371-374, București.
- Șiclovan, I. – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București, 1979.



8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Teoria Educației Fizice și Sportului ca disciplină științifică	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Calitățile motrice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Calitățile motrice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Deprinderile și priceperile motrice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Educația fizică și sportul ca fenomen sociale	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul de EFS din România. Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie:

- Cârstea, G. – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – *Teoria sportului*, Ed. Fest, București, 2002.
- Fiedler, P. – *Metodica educației fizice și sportive*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 1998.
- Albu, A., Albu, C. (1999) – *Psihomotricitate*, Ed. Spiru Haret, Iași.
- Alexe, N. și colab. (1974) - *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București.
- Manno, R. (1996) – *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv* (Ed. Revue E.P.S., 1992), Centrul de cercetări pentru probleme de sport, SDP 371-374, București.
- Șiclovan, I. – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

**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 fundamentul general noțional al domeniului, pe care se vor cladi ulterior competențele subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică și sport, în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

10.a Evaluare- față în față

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

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală online (orală)	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare curentă online (orală)	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea curentă și la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
28.09.2020

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: BASCHET						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					6
3.7 Total ore lucru individual					55
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului / lucrărilor practice	Sală/teren jocuri sportive.

**5.b Condiții (dacă este cazul) – online.**

5.1 De desfășurare a cursului	Calculator, tableta sau telefon.
5.2 De desfășurare a seminarului / lucrărilor practice	Sală/teren jocuri sportive.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de tehnică și tactică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice și organizatorice.• Cunoașterea regulamentelor competițiilor de baschet și a organizării lor.• Însușirea terminologiei specifice jocului de baschet.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
2.	Istoricul jocului de baschet. Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
3.	Caracteristicile jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
4.	Școala mingii	Prelegere interactivă	1 oră



5.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
6.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
7.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
8.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
9.	Elemente tehnice fără minge folosite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
10.	Tactica individuală a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
11.	Tactica colectivă a jocului de baschet (apărarea și atac).	Prelegere interactivă	1 oră
12.	Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere interactivă	1 oră
13.	Baschetul sport adaptat.	Prelegere interactivă	1 oră
14.	Baschetul în școală.	Prelegere interactivă	1 oră

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Predescu, T. (2000) „Baschet” – curs pentru studenți, Edit. Spicon, Tg. Jiu;
- Predescu, T., Moanta A., (2001) „ Baschetul în școală, instruire - învățare”, Ed. Semne;
- Zvezdin, V., Zabulică, M., Luca, Gh. (1993) "Baschetul în școală", Ed. Lumina, Chișinău;
- Ghiteșcu, I. G., Moanta A.D. (2008), "Bazele jocului de baschet", Ed. Matrix Rom.
- Tătaru Costel, Baschet : bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 2005
- Predescu T., Grădinaru, C., Baschet, Editura Universitatii de Vest, Timisoara, 2005
- Ghiteșcu G.I., Baschet, Editura Arvin Graphics, Bucuresti, 2002
- Rus C. M., Iacob M.-R., etc., Pentru profesorul de educație fizică, Editura Universității Al. I. Cuza, 2010.

Referințe suplimentare:

- Regulamentul oficial al jocului de baschet F.I.B.A., 2018

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere; Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Pasele din deplasare – inițiere; Conducerea mingii (driblingul) – inițiere; Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Aruncarea la coș din deplasare (dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3, 2x2.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere; Marcajul și demarcajul – inițiere;	Explicație, demonstrație	2 ore



	Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;		
6.	Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere; Aruncarea la coș din alergare (precedată de pasă); Marcajul – demarcajul consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Pătrunderea și depășirea – inițiere; Aruncarea la coș din deplasare – consolidare; Exerciții complexe pentru perfecționarea elementelor de mișcare în teren în condiții apropiate de joc specifice marcajului și demarcajului; Joc: 1x1, 2x2, 3x3;	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Metodica învățării arbitrajului; Lecție concurs.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Metodica învățării arbitrajului; Lecție concurs.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Combi-nația „dă și du-te” – inițiere; Contraatacul cu pasă directă la vârf și cu prima pasă laterală – inițiere; Joc de școală 5x5.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Pasă din săritură – inițiere; Închiderea pătrunderii – inițiere; Atacul în semicerc, cu includerea combinației de „dă și du-te”.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Luca, Gh., Pavelescu, D., Iacob M.- R. (2005) „Baschet – Îndrumar practico-metodic”- Ediția III-a, Ed. Univ. ”Al. I. Cuza, Iași.

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. a Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Promovarea normelor de control: <ul style="list-style-type: none">demonstrarea a 10 aruncari la coș cu o mână de pe loc și a 5 aruncări din dribling;executarea unui complex tehnico – aplicativ;joc 2x2, 3x3, joc 5x5.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Prezență la cursurile practice – 100%.Nota 5 la verificările practice.Nota 5 la examenul teoretic.			

10.b Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare orală.	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Promovarea normelor de control: <ul style="list-style-type: none">demonstrarea a 10 aruncari la coș cu o mână de pe loc și a 5 aruncări din dribling;executarea unui complex tehnico – aplicativ;joc 2x2, 3x3, joc 5x5.	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Prezență la cursurile practice – 100%.Nota 5 la verificările practice.Nota 5 la examenul teoretic.			

Titular de curs

Lect.dr. IACOB Mihai -Radu

Data avizării în Departament
30.09.2020

Titular de seminar / L.P.

Lect.dr. IACOB Mihai -Radu

Director de Departament

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator, videoproiector, mulaj sistem muscular, mulaj sistem osos.

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Lap-top, conexiune la internet, platformă de predare online
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Lap-top, conexiune la internet, platformă de predare online

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul kinesiologiei; cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">dobândirea cunoștințelor științifice specifice disciplinei;posibilitatea analizei și sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie;formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicei motricității;integrarea disciplinelor conexe studiate.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE	prelegerea interactivă	2 ore
2.	ISTORIA ACTIVITĂȚILOR FIZICE	prelegerea interactivă	2 ore
3.	MECANICA MIȘCĂRII	prelegerea interactivă	2 ore
4.	FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCĂRILE CORPULUI	prelegerea interactivă	2 ore
5.	CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE	prelegerea interactivă	2 ore
6.	MODIFICĂRI FUNCȚIONALE ÎN CONDIȚII DE EFORT FIZIC	prelegerea interactivă	2 ore
7.	BAZELE ANATOMICE ALE APARATULUI NEURO MUSCULO ARTRO KINETIC	prelegerea interactivă	2 ore



8.	CĂILE DE TRANSMITERE MOTORIE	prelegerea interactivă	2 ore
9.	CONTROLUL MOTRICITĂȚII	prelegerea interactivă	2 ore
10.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	prelegerea interactivă	2 ore
11.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN SPORT	prelegerea interactivă	2 ore
12.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN ANTRENAMENTUL DE DEZVOLTARE A FORȚEI	prelegerea interactivă	2 ore
13.	SPECIFICITATEA EXERCIȚIILOR	prelegerea interactivă	2 ore
14.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN MEDICINA SPORTIVĂ ȘI ÎN RECUPERARE	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Nenciu, G., *Biomecanica în educație fizică și sport*, Editura Fundației România de Măine, București 2005.
- Sbenge, T., *Kinesiologia - știința mișcării*, București. Editura Medicală, 2002.

Referințe suplimentare:

- Hamilton, N., Luttgens, K., *Kinesiology: scientific basis of human motion*, McGraw-Hill, Canada, 2002.
- Hoffman S., și col. *Introduction to Kinesiology*. USA. Human Kinetics, 2005.
- Neumann, D., *Kinesiology of the musculoskeletal system*, Mosby Published, 2002.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	ISTORIA ACTIVITĂȚILOR FIZICE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	MECANICA MIȘCĂRII	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	FORȚELE IMPLICATE ÎN MIȘCĂRILE CORPULUI	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	CUPLURI ȘI LANȚURI CINEMATICE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	MODIFICĂRI FUNCȚIONALE ÎN CONDIȚII DE EFORT FIZIC	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	BAZELE ANATOMICE ALE APARATULUI NEURO MUSCULO ARTRO KINETIC	discuții tematice	2 ore
8.	CĂILE DE TRANSMITERE MOTORIE	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	CONTROLUL MOTRICITĂȚII	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN SPORT	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN ANTRENAMENTUL DE DEZVOLTARE A FORȚEI	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	SPECIFICITATEA EXERCIȚIILOR	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



14.	APLICAREA KINESIOLOGIEI ÎN MEDICINA SPORTIVĂ ȘI ÎN RECUPERARE	discuții tematice	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">Nenciu, G., <i>Biomecanica în educație fizică și sport</i>, Editura Fundației România de Măine, București 2005Sbenghe, T., <i>Kinesiologia - știința mișcării</i>, București. Editura Medicală, 2002.Hamilton, N., Luttgens, K., <i>Kinesiology: scientific basis of human motion</i>, McGraw-Hill, Canada, 2002.Hoffman S., și col. <i>Introduction to Kinesiology, USA</i>. Human Kinetics, 2005.Neumann, D., <i>Kinesiology of the musculoskeletal system</i>, Mosby Published, 2002.			

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	80%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	10%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală online	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare, participarea activă	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
28.09.2020

Data avizării în Departament

30.09.2020

Titular de curs

Titular de seminar

Director de Departament

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE EXPRESIE: DANS SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU Drd. Raluca TANASĂ						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					6

3.7 Total ore studiu individual	14
3.8 Total ore pe semestru	28
3.9 Număr de credite	3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector.
-------------------------------	--



5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, casetofon.
--	--------------------------------

5.b. Condiții (dacă este cazul) – online

5.1 De desfășurare a cursului	Platformă, calculator, telefon
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Platformă, calculator, telefon

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Educarea ritmicității și muzicalității motrice.Însușirea tehnicii și metodicii de predare a anumitor pași de bază din dansul sportiv.Formarea și perfecționarea unor calități moral-volitve.Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea evoluției dansului. Formele dansului în antichitate. Apariția școlilor de dans. Promotori marcanți în dezvoltarea dansului.	Curs interactiv	2 ore
2.	Aspecte teoretice privind noțiunea de expresie corporală. Expresia corporală-delimitări conceptuale. Componentele ținutei și execuției artistice. Mijloace și metode utilizate în expresia corporală. Noțiuni generale despre coregrafie.	Curs interactiv	2 ore
3.	Pregătirea muzicală în activitățile de expresie corporală. Particularitățile acompaniamentului muzical. Noțiuni de	Curs interactiv	2 ore



	teorie muzicală.		
4.	Forme de dans accesibile în educație fizică și sport. Dans tematic. Dansul de caracter. Modern Jazz Dance. Dans modern. Dans contemporan. Dans sportiv	Curs interactiv	2 ore
5.	Prezentarea dansurilor standard. Vals lent. Vals vienez. Tango. Slow foxtrot. Quick step.	Curs interactiv	2 ore
6.	Prezentarea dansurilor latino - americane. Samba. Cha – cha. Rumba. Passo-doble. Jive.	Curs interactiv	2 ore
7.	Tehnica și metodică învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Aducovschi D. (2008). *Dans sportiv*, Editura Universității din București.
- Jeleascov C. (2006). *Curs de dans sportiv*, Editura Fundației România de Mâine, București.
- Moraru C.E. (2013). *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile standard*, Editura Paralela 45, Pitești.

Referințe suplimentare:

- Aducovschi D. (2007). *Dans sportiv la copii*, Editura Bren, București.
- Dobrescu T. (2006). *Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate*, Editura Pim, Iași.
- Grigore V. (2002). *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura ANEFS, București.
- Grosu E.F. (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
- Năstase V.D. (2011). *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Vișan A. (1997). *Îndrumar Dans*, Editura A.N.E.F.S., București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții la bara de perete pentru formarea ținutei artistice. Tehnica și metodică învățării pasului de vals vienez: măsură muzicală, tempou, deplasare, întoarceri.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Consolidarea tehnicii dansului standard – vals vienez. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de cha-cha. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Mișcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans. Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore



6.	Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. Conceperea unui ansamblu care să cuprindă pașii de dans învățați.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Evaluarea finală a studenților. Probă individuală și ansamblu.	Demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Aducovschi D. (2007). *Dans sportiv la copii*, Editura Bren, București.
- Aducovschi D. (2008). *Dans sportiv*, Editura Universității din București.
- Dobrescu T. (2006). *Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate*, Editura Pim, Iași.
- Grigore V. (2002). *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura ANEFS, București.
- Grosu E.F. (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
- Jeleascov C. (2006). *Curs de dans sportiv*, Editura Fundației România de Mâine, București.
- Moraru C.E. (2013). *Elemente de coregrafie a spectacolului școlar*, Editura Pim, Iași.
- Năstase V.D. (2011). *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Năstase V.D. (2002). *Tehnica în dansurile standard*, Editura Paralela 45, Pitești.
- Vișan A. (1997). *Îndrumar Dans*, Editura A.N.E.F.S., București.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice dansului sportiv	Evaluare scrisă	25%
	Descrierea corectă a tehnicii pașilor de dans învățați	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea pașilor de dans: vals lent, cha-cha și samba – probă individuală	Evaluare practică	25%
	Conceperea și demonstrarea unei coregrafii cu pașii de dans învățați – probă grup	Evaluare practică	25%

10.6 Standard minim de performanță

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

**10.b. Evaluare – online**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice dansului sportiv	Evaluare online	25%
	Descrierea corectă a tehnicii pașilor de dans învățați	Evaluare online	25%
10.5 Lucrări practice	Descrierea tehnicii și metodicii de învățare a pașilor de dans: vals lent, cha-cha și samba	Evaluare online/referat	25%
	Opinii personale privind educarea aptitudinilor motrice în școală prin dans sportiv	Evaluare online/referat	25%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluările online trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente.• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea online și referat, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
28.09.2020

Data avizării în Departament
30.09.2020

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

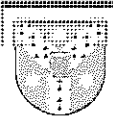
3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					39
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) - față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector

**5.b. Condiții** (dacă este cazul) - online

5.1 de desfășurare a cursului	Platforma/aplicație pentru video-conferința
5.2 de desfășurare a seminarului	Platforma/aplicație pentru video-conferința

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea educației fizice ca o componentă esențială în angrenajul culturii generale în acord cu principalele coordonate ale cunoașterii: filosofia, pedagogia, biologia, literatura.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Încadrarea educației fizice în ansamblul valorilor materiale și spirituale reprezentate prin instituțiile, școlile și sistemele pedagogice cunoscute de-a lungul istoriei culturii omenești cu rol determinant în dezvoltarea fizică și spirituală a ființei omenești.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definițiile obiectului de studiu; metodele de cercetare utilizate; periodizarea istoriei universale a omenirii.	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Izvoarele istoriei educației fizice și sportului.	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Educația fizică în Comuna Primitivă.	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Educația fizică la diferite populații aparținând zonelor geografice vechi: America, Africa, Asia, Oceania.	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Educația fizică în Antichitate: India, Egipt, Persia, China, Japonia.	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Educația fizică în Grecia Antică.	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Educația fizică în Roma Antică.	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Educația fizică în perioada Evului Mediu.	prelegerea interactivă	2 ore



9.	Educația fizică în viziunea <i>cărturarilor</i> din perioada Renașterii.	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Creatorii de sisteme pedagogice – rolul educației fizice în formarea ființei umane.	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Importanța sistemelor pedagogice de educație fizică în propagarea culturii fizice.	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Propagarea educației fizice prin <i>Școala filantropică</i> .	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Sisteme auxiliare de educație corporală.	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Educația fizică în România – aspecte generale.	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Popescu, Lucian, *Istoria universală a culturii fizice*, Editura Pim, Iași, 2015.
- Țurcanu, Florin, Țurcanu, Dana-Simona, *Istoria educației fizice și a kinetoterapiei*, U.M.F. Târgu-Mureș, 2011.
- Postolache, Nicolae, *Istoria universală a kinetoterapiei*, Editura Fundației România de Măine, București, 2007.
- Cercel, Paul, Popescu, Lucian, *Istoria educației fizice și sportului*, Editura Fundației Chemarea, Iași, 1998.
- Dumitrescu, T., Gheorghe, *Educație fizică în evoluția gândirii pedagogice*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1969.
- Kirițescu, Constantin, *Palaestrica*, Editura Casa Școalelor, București, 1943.

Referințe suplimentare:

- Ceaușescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Marrou, Irenée, Henri, *Istoria educației în antichitate*, vol. I, Editura Meridiane, București, 1997.
- Windelbrand, W., *Istoria filosofiei grecești*, Editura Moldova, Iași, 1995.
- Kirițescu, Constantin, *Palaestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Comuna Primitivă.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Antichitate.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Rolul filosofiei în răspândirea educației fizice în Antichitate: Platon și Aristotel.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Instituții care propagau educația fizică în diferite perioade istorice: academiile și gimnaziile în Antichitate.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Evul Mediu.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Instituții care propagau educația fizică în diferite perioade istorice: școlile mănăstirești, școlile iezuiților și universitățile în Evul Mediu.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Pedagogii umaniști: Vittorino Da Feltré, Ludovic Vivés, Mercurialis, François Rabelais.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Pedagogii realiști: Komenski, John Locke.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



9.	Pedagogii iluminați: Jean Jacques Rousseau.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Modernă.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Principalii reprezentanți ai Școlii Filantropiste: Basedow, Salzmann, Guts-Muths, Vieth, Pestalozzi.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Metode naturale utilizate în educația corporală: metoda franceză – Georges Herbert și metoda austriacă – Gaulhofer și Sireicher.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Rolul unor organizații în implementarea educației fizice: Scoutismul, Young Men's Christian Association (YMCA), Socolismul.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Aprofundarea cunoștințelor privind apariția și evoluția educației fizice în Perioada Contemporană.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Popescu, Lucian, *Istoria universală a culturii fizice*, Editura Pim, Iași, 2015.
- Țurcanu, Florin, Țurcanu, Dana-Simona, *Istoria educației fizice și a kinetoterapiei*, U.M.F. Târgu-Mureș, 2011.
- Ceaușescu, N. Nicolae, *Istoria pedagogiei educației fizice*, Editura Lumina Lex, București, 2002.
- Marrou, Irene, Henri, *Istoria educației în antichitate*, vol. I, Editura Meridiane, București, 1997.
- Windelbrand, W., *Istoria filosofiei grecești*, Editura Moldova, Iași, 1995.
- Kirîțescu, Constantin, *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.

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

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

10.a. Evaluare - față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%

10.6 Standard minim de performanță

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

**10.b. Evaluare - online**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală individuală pe bază de întrebare și răspuns	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă/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 scrisă/orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
28.09.2020

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 150 locuri, video-retroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (joc bilateral), copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă Live Streaming
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Platformă Live Streaming

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea cu noțiunile generale ale tehnicii, tacticii și regulamentul jocului de handbal și formarea abilităților practice necesare execuției procedeele tehnice de bază, dar și a unor acțiuni tactice utilizabile în jocul de handbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none">să utilizeze corect terminologia specifică tehnicii, tacticii și a regulamentul jocului sportiv handbal;să aplice în cadrul jocului bilateral deprinderile motrice specifice, însușite în cadrul cursului practic și cunoștințele teoretice privind regulamentul de bază.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i> (bibliografie, condiții de evaluare etc.)Curs introductiv: istoricul și regulamentul de bază al jocului de handbal	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">Tehnica handbaluluiSistematizarea și descrierea tehnicii atacantuluiÎnvățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale atacantului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">Tehnica apărătoruluiSistematizarea și descrierea tehnicii apărătoruluiÎnvățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale apărătorului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



4.	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnica portarului • Sistematizarea și descrierea tehnicii portarului • Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice ale portarului. Mijloace de acționare pentru învățarea și repetarea acestora 	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Tactica handbalului: elemente în subordine • Tactica individuală în atac: reguli, mijloace, învățare 	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"> • Tactica individuală în apărare: reguli, mijloace, învățare • Tactica portarului: reguli, mijloace, învățare 	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"> • Sisteme de joc: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de apărare cu șase jucători în linie pe semicercul de 6m (6:0). 	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Balint, E. (2005). *Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic*, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). *Handbal – inițiere*, Editura Universității din Oradea
- Bota, M., Bota, I. (1990). *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, București: Editura Sport-Turism
- Csüdor, G. (1986). *Handbal – instruirea echipelor școlare*, București: Editura Sport-Turism
- Curelli, J.J., Landuré, P. (1996). *Le Handball – Les Règles, La Technique, La Tactique*, Éditions MILAN
- Ghermănescu, I. K. (1983). *Teoria și metodică handbalului*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). Handbal, în *Pentru profesorul de educație fizică*, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza
- Popovici, I. (2008). *Handbalul în școală*, Iași: Editura PIM
- Popovici, I. (2006). *Handbal – curs de bază*, Iași: Editura Universității “Al. I. Cuza”

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru • Ștafete și jocuri dinamice cu elemente specifice jocului de handbal • Inițiere în ținerea, prinderea și pasarea mingii • Informare generală asupra regulamentului jocului de handbal și joc bilateral 	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a apărătorului • Repetarea prinderii și pasării mingii (de pe loc și din deplasare) • Joc bilateral cu temă: fixarea noțiunilor regulamentului de joc 	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Învățarea poziției fundamentale și a mișcării în teren a atacantului • Repetarea prinderii și pasării mingii (în diferite formații) • Învățarea aruncării la poartă de pe loc 	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore



4.	<ul style="list-style-type: none">• Repetarea poziției fundamentale a apărătorului• Învățarea driblingului simplu și multiplu• Repetarea aruncării la poartă de pe loc (concretizată în aruncări la poartă de la 7m)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Repetarea prinderii și pasării mingii (în doi și trei jucători, din deplasare)• Învățarea aruncării la poartă din alergare• Repetarea driblingului multiplu (efectuat și printre jaloane)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	6 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Învățarea fazei I a apărării – replierea• Repetarea aruncării la poartă din alergare• Inițiere în tehnica portarului (elementele și procedeele tehnice ale portarului)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	7 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea prinderii și pasării mingii (în doi jucători, din deplasare și cu accent pe viteză)• Învățarea aruncării la poartă cu pas adăugat• Repetarea driblingului printre jaloane	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Repetarea aruncării la poartă cu pas adăugat• Învățarea aruncării la poartă cu pas încrucișat• Învățarea contraatacului direct cu un vârf, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	9 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate)• Repetarea tehnicii portarului• Repetarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat• Joc bilateral cu temă: golurile nu vor fi valabile decât dacă au fost marcate din procedeele de aruncare repetate în această lecție (cu pas adăugat și cu pas încrucișat)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Repetarea aruncărilor la poartă: de la 7m, din alergare, cu pas adăugat și cu pas încrucișat• Învățarea sistemului de atac cu un pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Repetarea contraatacului direct, cu pasă scurtă (finalizat prin aruncare la poartă din alergare, concomitent cu repetarea replierii)• Învățarea sistemului de apărare în zonă cu șase jucători în linie (6:0)• Joc bilateral cu temă: golurile vor fi valabile doar dacă vor fi marcate după contraatac scurt, finalizat prin aruncare la poartă din alergare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat• Repetarea sistemului de atac cu un pivot și a sistemului de apărare 6:0	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control:• tehnic: - demonstrarea prinderii și pasării mingii în formație de suveică simplă și a paselor în doi din deplasare - demonstrarea aruncărilor la poartă cu pas adăugat și cu pas încrucișat, precedate de dribling și de pasă	evaluarea, conversația	2 ore



14.	<ul style="list-style-type: none"> Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate în acest semestru, dar și utilizarea în mod corect a regulamentului de joc 	evaluarea, conversația	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> Balint, E. (2005). <i>Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic</i>, Brașov: Editura Universității Transilvania Bíró, F., Roman, C., Dragoș, P. (2002). <i>Handbal – inițiere</i>, Editura Universității din Oradea Bota, M., Bota, I. (1990). <i>Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului</i>, București: Editura Sport-Turism Csüdor, G. (1986). <i>Handbal – instruirea echipelor școlare</i>, București: Editura Sport-Turism Popovici, I.M., Abălașei, B. (2010). <i>Handbal, în Pentru profesorul de educație fizică</i>, Rus, C.M. (coord.), Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza Popovici, I. (2008). <i>Handbalul în școală</i>, Iași: Editura PIM Popovici, I. (2006). <i>Handbal – curs de bază</i>, Iași: Editura Universității “Al. I. 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.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluarea abilităților practico-metodice prin: <ul style="list-style-type: none"> susținerea probelor de control (tehnic și performanță) participare activă la toate cursurile practice 	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la cursul practic. Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului de la evaluarea scrisă cu evaluarea practică, să reprezinte o notă de promovare (minim 5). 			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>	Evaluare scrisă sub formă de chestionar online - platformă	50%



10.5 Lucrări practice	Evaluarea cunoștințelor practico-metodice	Evaluare orală: susținerea unui referat cu o temă la alegere, pe platformă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la cursul practic.• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului de la evaluarea scrisă cu evaluarea cunoștințelor practico-metodice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de L.P.

28.09.2020

Lect. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica**Lect. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica**Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE: FOTBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Dr. Trofin Petruț Florin						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic fotbal

**5.b. Condiții** (dacă este cazul) – online

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă (Cisco webex)
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea de cunoștințe practice asupra tehnicii și tacticii de bază ale jocului de fotbal.Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none">Să descrie procedeele și elementele tehnice de bază ale jocului.Să cunoască elementele de bază ale tacticii jocului de fotbal.Să poată realiza un exercițiu sau o serie de exerciții pentru învățarea elementelor și/sau procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal.Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte generale privind istoria jocului de fotbal. Organizarea fotbalului pe plan național și internațional	Prelegere video, ppt	2 ore
2.	Tehnica jocului de fotbal. Componentele de bază ale jocului de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore



3.	Elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul, biomecanica de bază a principalelor procedee tehnice	Prelegere video, ppt	2 ore
4.	Tactica jocului de fotbal în atac	Prelegere video, ppt	2 ore
5.	Tactica jocului de fotbal în apărare	Prelegere video, ppt	2 ore
6.	Metode didactice de predare a jocului de fotbal	Prelegere video, ppt	2 ore
7.	Aspecte privind curricula școlară a disciplinei, în ciclul primar și gimnazial	Prelegere video, ppt	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Balint, G. (2007). Metodica predării fotbalului în gimnaziu. Editura Pim, Iași.
- Bădicu, G., Oancea, B. (2009). Jocul de fotbal în ciclul primar - aspecte teoretico-metodice privind predarea minifotbalului la clasele I-IV. Editura Universității Transilvania, Brașov.
- Constantinescu, D., Honceriu, C., Enache, P. (2004). Fotbal. Editura Cantes, Iași.
- Comaniță, P., Marinof, L. (2003). Fotbal la copii și juniori. Editura Nautica, Constanța.
- Ciolcă, S. (2009). Fotbalul la copii 6-10 ani. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Ciolcă, S.M. (2006). Tehnica și tactica jocului de fotbal. Editura Fundației România de Măine, București.
- Drăgan, A. (2009). Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal. Editura University Press, Galați.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2018). CSMS Iași – A qualification in Europa League in numbers. Lambert Academic Publishing.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C., Ceobanu, C., Trofin, P.T., Rugină, E., Tanase, V. (2014). Forme ludice în activitățile curriculare și extracurriculare. Aplicații în educație fizică și sport. Editura PIM, Iași.
- Ionescu, I.V. (1993). Curs de fotbal. Editura Universitară, Timișoara.
- Martinescu, F., Pavel, E., Roșu, G., Degheto, D. (2008). Fotbalul în școală. Editura Star Tipp, Slobozia.
- Mladin, A. (2012). Sisteme de joc în fotbalul modern. Editura Irco Script, Drobeta-Turnu Severin.
- Mihai, Ș.M. (2012). Studiu privind integrarea jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică la ciclul primar. Editura Sfântul Ierarh Nicolae, Brăila.
- Radu, I., Baștiurea, N. (2011). Pregătirea teoretică și practică a copiilor de ciclu primar pentru inițierea în jocul de fotbal. Editura Sfera, Bârlad.
- Pricop, A.D. (2011). Fotbal. Curs universitar. Editura Printech. București.
- Popovici, C. (2005). Fotbal. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Ploșteanu, C. (2008). Resurse procedurale în conceptul de pregătire la fotbalisții de 13-14 ani. Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.

Referințe suplimentare:

- Pirvu, C.M. (2001). Elemente de initiere in jocul de fotbal. Editura Tehnica, București.
- Udroi, R.S. (2012). Contribuții metodice privind pregătirea tehnică și pregătirea tactică în jocul de fotbal. Editura Damira, Drobeta Turnu Severin.
- Barbu, D. (2010). Fotbal. Editura Universitaria, Craiova.
- Neța, G. (2005). Bazele jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Păun, D. (2011). Fotbal. Editura Bren, București.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Elemente practice introductive în fotbal. Joc bilateral. Evaluare inițială asupra nivelului de execuție a	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea,	2 ore



	principalelor elemente și/sau procedee tehnice.	corectarea	
2.	Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace fără adversitate. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Elemente și procedee tehnice de colaborare – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Elemente și procedee tehnice de adversitate – învățare. Mijloace cu adversitate scăzută. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Elemente de bază ale tacticii individuale în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Elemente de bază ale tacticii individuale în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Elemente de bază ale tacticii colective în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Elemente de bază ale tacticii colective în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în atac. Joc bilateral. Noțiuni de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Exerciții și jocuri cu temă pentru acțiunile tehnico-tactice în apărare. Joc bilateral. Noțiuni de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Metode și mijloace didactice pentru predarea exercițiilor specifice jocului de fotbal. Jocuri cu temă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Joc bilateral. Strategii de modificare a tacticii de joc în funcție de rezultat sau de adaptare la tactica de joc a echipei adverse	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Evaluare	Metode de evaluare practice	2 ore

Bibliografie:

- Balint, G. (2007). Metodica predării fotbalului în gimnaziu. Editura Pim, Iași.
- Bădicu, G., Oancea, B. (2009). Jocul de fotbal în ciclul primar - aspecte teoretico-metodice privind predarea minifotbalului la clasele I-IV. Editura Universității Transilvania, Brașov.
- Constantinescu, D., Honceriu, C., Enache, P. (2004). Fotbal. Editura Cantes, Iași.
- Comaniță, P., Marinof, L. (2003). Fotbal la copii și juniori. Editura Nautica, Constanța.
- Ciolcă, S. (2009). Fotbalul la copii 6-10 ani. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Ciolcă, S.M. (2006). Tehnica și tactica jocului de fotbal. Editura Fundației România de Măine, București.
- Drăgan, A. (2009). Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal. Editura University Press, Galați.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Ionescu, I.V. (1993). Curs de fotbal. Editura Universitară, Timișoara.
- Martinescu, F., Pavel, E., Roșu, G., Degheto, D. (2008). Fotbalul în școală. Editura Star Tipp, Slobozia.



- Mladin, A. (2012). Sisteme de joc în fotbalul modern. Editura Iroco Script, Drobeta-Turnu Severin.
- Mihai, Ș.M. (2012). Studiu privind integrarea jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică la ciclul primar. Editura Sfântul Ierarh Nicolae, Brăila.
- Radu, I., Baștiurea, N. (2011). Pregătirea teoretică și practică a copiilor de ciclu primar pentru inițierea în jocul de fotbal. Editura Sfera, Bârlad.
- Pricop, A.D. (2011). Fotbal. Curs universitar. Editura Printech. București.
- Popovici, C. (2005). Fotbal. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Ploșteanu, C. (2008). Resurse procedurale în conceptul de pregătire la fotbalisții de 13-14 ani. Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs		Examen	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Probe și norme de control.	Probe practice de evaluare	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 6 la evaluarea practică.			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs		Examen online	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice		Referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 6 la evaluarea referatului.			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar / L.P.

28.09.2020

Data avizării în Departament

Director de Departament

30.09.2020

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. Iulian Dumitru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Iulian Dumitru						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competențe	

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 100 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Sală de gimnastică sau teren adecvat în aer liber.

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Platformă
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Platformă

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice în activitatea de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de front și formație;• Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă;• Utilizarea creativă a mijloacelor aplicativ-utilitare;• Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare în obținerea performanțelor sportive dar și în viața de zi cu zi.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Scopul, sarcinile și caracteristicile gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore
2.	Mijloacele gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore
3.	Ramurile gimnasticii	Prelegere, dezbatere	2 ore



4.	Apariția și evoluția terminologiei gimnasticii	Prelegere, dezbateri	2 ore
5.	Cerințe care stau la baza terminologiei	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2 ore
6.	Gimnastica de bază - considerații generale	Prelegere, dezbateri	2 ore
7.	Exerciții de front și formații	Prelegere, dezbateri, studiu de caz,	2 ore
8.	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
9.	Exerciții utilitar-aplicative	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
10.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de mobilitate	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
11.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice statice: elemente cu caracter de echilibru și forță	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
12.	Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice: rulări, rostogoliri, răsturnări	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
13.	Demonstrațiile de gimnastică	Prelegere, dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
14.	Recapitulare	Sinteze, aplicații, studii de caz	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Băiașu, N. et al (1984). Gimnastica. București: Editura Sport-Turism
- Burcă, I. (2009). Gimnastica de bază. Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
- Dobrescu, T. (2008). Gimnastica - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții de la IFR. Iași: Editura Pim.
- Durbăcea-Bolovan, M. (2006). Gimnastica în școală raiova: Editura Universitaria.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Stroescu, A., Podlaha, R. (1974). Terminologia gimnasticii. București: Editură Stadion.

Referințe suplimentare:

- Dumitrescu, M. (2014). Mijloace pentru loisir din gimnastică. Cluj-Napoca; Editura GMI.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Allexandru Ioan Cuza.
- Groza-Gogean, G. (2009). Sărituri în gimnastică. Cluj-Napoca:Risoprint.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acțiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri;-trecheri din mers în alergare și invers; - întoarceri din mers și din alergare; - desfășurări și schimbări de formații; Variante de mers: - mers în cadență; mers: pe vârfuri; pe călcăie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fanat; ghemuit; șchiopătat etc.	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



2.	<p>Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none">- cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte;- cu picioarele întinse înainte, înapoi;- cu pas adăugat, încrucișat etc.; <p>Deplasări în figuri; Formații de marș: pe 1,2,3 șiruri; Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.;</p> <p>Formații de lucru: pe 1,2 șiruri; în trepte; în șah; în careu; în cocor etc.;</p> <p>Exerciții și jocuri de atenție la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate)</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
3.	<p>Poziții principale și derivate folosite în predarea educației fizice;</p> <p>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:</p> <ul style="list-style-type: none">- exerciții libere; <p>exerciții cu obiecte portative</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
4.	<p>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:</p> <ul style="list-style-type: none">- exerciții cu partener; <p>exerciții pe fond muzical</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
5.	<p>Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor:</p> <ul style="list-style-type: none">- exerciții pentru formarea ținutei corecte; <p>structuri de exerciții în 8-16-32 timpi</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
6.	<p>Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:</p> <ul style="list-style-type: none">- mers, alergare, sărituri;- echilibru; <p>cățărări, escaladări</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
7.	<p>Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:</p> <ul style="list-style-type: none">- ridicare și transport de greutate; tracțiuni și împingeri;- târâre; <p>aruncare și prindere</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
8.	<p>Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare:</p> <ul style="list-style-type: none">- ștafete și parcursuri aplicative; <p>deplasarea și așezarea (montarea) materialelor</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
9.	<p>Elemente statice:</p> <ul style="list-style-type: none">- stând pe omoplați. <p>Elemente dinamice:</p> <ul style="list-style-type: none">- grupări, rulări, rostogoliri; <p>rostogolire înapoi prin stând pe mâini</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
10.	<p>Elemente statice:</p> <ul style="list-style-type: none">- stând pe cap. <p>Elemente dinamice:</p> <ul style="list-style-type: none">- cilindrul; <p>roata laterală</p>	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore



11.	Elemente statice: - stând pe mâini; - podul, cumpăna, semi-sfoara, sfoara. Elemente dinamice: - îndreptare de pe ceafă; - îndreptare de pe cap; - răsturnare lentă înainte-înapoi; răsturnare înainte	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
12.	Dezvoltarea/educarea calităților motrice : - Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice; - Stretching. Sărituri cu sprijin : - Sărituri cu elan oblic; Săritură lungă cu rostogolire pe lada așezată longitudinal (b, f)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
13.	Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin plutitor la calul așezat longitudinal (b); - Săritură în ghemuit printre brațe (b) și în sprijin echer (săritura “hoțului”) (b); Săritură în sprijin depărtat la capră (f, b)	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
14.	Verificări și probe de control	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore

Bibliografie:

- Burcă, I. (2009). Gimnastica de bază. Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
- Dumitru, I. (2015). Gimnastica de bază. Suport de curs. Iași: Editura PIM.
- Pașcan, I. (1996). Gimnastica acrobatică în școală. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Examen scris	50% nota la evaluarea finală (N ₂ = nota x 50/100)
10.5 Seminar / Lucrări practice	Evaluare sumativă	obă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin	50% nota la evaluarea finală (N ₂ = nota x 50/100)

**10.6 Standard minim de performanță**

- minim nota 5 la examinarea scrisă;
- promovarea probelor practice cu minim nota 5;
- 100% prezență la lucrări practice.

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Evaluare orală: platformă	75% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 75/100$)
10.5 Seminar / Lucrări practice	Evaluare sumativă	Realizarea unui referat metodic: e-mail	25% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 25/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• minim nota 5 la evaluarea orală on-line• minim nota 5 la realizarea referatului metodic• 75% prezență la lucrări practico-metodice on-line			

Data completării
27 septembrie 2020

Titular de curs
Lect. dr. Iulian DUMITRU

Titular de seminar / L.P.
Lect. dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Veronica POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Veronica POPESCU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	DF

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

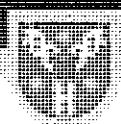
3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 200 locuri, calculator / laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Teren de atletism / Sală de atletism dotat(e) cu materiale și suport logistic de specialitate (pistă de alergare, sector de înălțime, mingi de oină, groapă de nisip etc.)

**5.b. Condiții (dacă este cazul) – online**

5.1 de desfășurare a cursului	Utilizarea platformei Ciosco Webex Meetings
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Utilizarea platformei Ciosco Webex Meetings - Dezbateri și analize tehnice a biomecanicii probelor atletice și a metodicii de predare.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu teme din atletism, din perspectiva realizării obiectivelor educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism, urmărind obținerea dezvoltării fizice armonioase a populației școlare.Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism, având ca scop menținerea și întărirea stării de sănătate a populației școlare.Formarea deprinderii, la nivelul populației școlare, de a practica exerciții fizice în mod independent, conținând elemente din atletism (alergări, sărituri, aruncări).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evoluția istorică a exercițiilor de atletism	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Particularitățile vârstei elevilor și priorități în predarea atletismului în școală	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace de acționare specifice atletismului. Indicații metodice pentru predarea atletismului în școală	prelegerea interactivă	2 ore



4.	Sistemul competițional din România. Tehnica probelor de alergări	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Tehnica alergărilor de viteză	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Tehnica alergărilor de garduri Particularitățile probelor de alergări de garduri pe distanțe de 100m, 110m, 400m	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Metodica predării probelor de alergări	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Tehnica probelor de sărituri Tehnica săriturii în înălțime	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Tehnica săriturii în lungime Particularitățile tehnice a procedeeelor, la proba săritura în lungime	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Metodica predării probelor de sărituri	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Tehnica probelor de aruncări	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Tehnica aruncării mingii de oină / aruncării suliței	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Metodica predării probelor de aruncări	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Particularitățile probelor combinate și a echipei reprezentative de tetralon școlar	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexei, M. (2005) – *Atletism tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca.
- Dragomir, Marcela; Albină, Alina (2006) – *Atletism în școală*, Editura Universitaria, Craiova.
- Gevat, Cecilia; Larion, Alin, Popa, Cristian (2007) – *Atletism curricular*, Editura Ovidius university Press, Constanța.
- Merică, Alexandru (1995) – *Atletism*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
- Popescu, V. (2019) – *Bazele generale ale atletismului: curs universitar*, ISBN 978-606-798-085-1, Editura Discobolul, București.
- Popescu, V. (2009) - *Atletismul în școală - Tehnica și metodica predării probelor atletice*, Editura Performantica, Iași, ISBN: 978-973-730-679-1.
- Rață, G., Rață (2006) – *Atletism- tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău.

Referințe suplimentare:

- Barbu, C., Stoica, M. (2000) – *Atletism – metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București.
- Gevat, G., (2000) – *Atletism în lecția de educație fizică*, Editura Leda / Muntenia, Constanța.
- Mihăilescu, Liliana, Mihăilescu, Nicolae (2006) – *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Școala atletismului: școala mersului, școala alergării.• Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării.• Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca.	Explicație, demonstrație	2 ore



3.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start.• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a desprinderii pe verticală	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start.• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii.• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică.• Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergărilor de semifond</i> (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), <i>tehnica săriturii în înălțime cu pășire</i>.	Evaluare practică	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start.• Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bătăii.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreapta și în turnantă.• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului, bătăii și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreapta și în turnantă.• Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere.• Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">• Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: <i>tehnica alergării de sprint</i> (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), <i>tehnica săriturii în lungime</i>.	Evaluare practică	2 ore

Bibliografie:

- Alexei, M. (2005) – *Atletism tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca.
- Barbu, C., Stoica, M. (2000) – *Atletism – metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație*



fizică, Editura Printech, București.

- Gevat, G., (2000) – *Atletism în lecția de educație fizică*, Editura Leda / Muntenia, Constanța.
- Mihăilescu, Liliana, Mihăilescu, Nicolae (2006) – *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.
- Rață, G., Rață (2006) – *Atletism- tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău.

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

- Disciplina *Bazele generale ale atletismului*, prin cursurile și lucrările practice, oferă viitorului absolvent cunoștințe cu ajutorul cărora va reuși să proiecteze și să programeze eficient lecțiile de educație fizică cu teme din atletism. De asemenea absolventul va avea "bagajul de cunoștințe" necesar pentru a putea asigura o pregătire fizică adecvată pentru realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei, reliefate în prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a proiectării, planificării, organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică cu teme din atletism.	Evaluare scrisă / orală	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Demonstrarea execuției tehnice a probelor atletice parcurse și redarea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă / orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice/laborator).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările pe parcurs (activitățile de lucrări practice / seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei, reliefate în prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a proiectării, planificării, organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică cu teme din atletism.	Evaluare scrisă (test grilă)	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Descrierea tehnică a probelor atletice parcurse și redarea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor specifice, acumulate prin	Evaluare pe parcurs	50%



	studiu individual și informațiile preluate din curs.		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice/laborator).• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările pe parcurs (activitățile de lucrări practice / seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
28.09.2020

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Veronica POPESCU

Titular de seminar / L.P.,
Conf.univ.dr. Veronica POPESCU

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament,
Conf.univ.dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ACTIVITĂȚI DE TURISM ȘI ORIENTARE TURISTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					56
3.8 Total ore pe semestru					135
3.9 Sumar de credit					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Cursul practic se organizează în Iași sau împrejurimile acestuia, necesitând echipament specific (corturi, saci dormit, rucsaci, bocanci etc.).

**5.b. Condiții** (dacă este cazul) – online

5.1 de desfășurare a cursului	Laptop, conexiune internet, platformă on-line.
5.2 de desfășurare a seminarului/ lucrărilor practice	Laptop, conexiune internet, platformă on-line.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul turismului în vederea utilizării ulterioare în activitatea profesională a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice domeniului.Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Fenomenul turistic – noțiuni generale.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tipuri de turism și importanța accesibilității la locurile turistice.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Forme de manifestare spațială a fenomenului turistic.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Principalele elemente turistice ale municipiului Iași.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Principalele elemente turistice ale municipiului Iași.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Metodica organizării excursiilor.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Metodica organizării excursiilor.	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Meteorologie și climatologie – elemente de bază.	Prelegere interactivă	2 ore



9.	Tehnica orientării cu hartă.	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Tehnica orientării fără hartă.	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Trasee turistice montane.	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Noțiuni de prim ajutor.	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Interacțiunea cu mediul înconjurător și comportamentul în situații extreme.	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Impactul fenomenului turistic asupra geosistemului.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Apostol, L. (2000) *Meteorologie și climatologie - curs*, Ed. Universității "Ștefan cel Mare", Suceava;
- Bulai, M. (2013) *Accesibilitate și turism*, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza Iași;
- Ciulache, S. (2004) *Meteorologie și climatologie*, Ed. Universitară, București;
- Ghimisliu, F. (2004) *Turism și orientare sportivă*, Ed. Universității, Pitești;
- Honceriu, C., Oprean, A. (2015) *Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași;
- Muntele, I., Iașu, C. (2003) *Geografia turismului; Concepte, metode și forme de manifestare spațio-temporală*, Ed. Sedcom Libris, Iași;
- Onose, I. (2017) *Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică*, Ed. PIM, Iași;
- Radoslav, R.F. (2001) *Turism și orientare sportivă*, Editura "Vasile Goldis University Press", Arad.

Referințe suplimentare:

- Derlogea, Ș. (2002) *Manual de supraviețuire*, Ed. Almatea, București;
- Luca, C. (2002) *Manualul ghidului de turism*, Ed. Gemna Print, București;
- Manolescu, I.T. (2004) *Evaluare și amenajare turistică a teritoriului - strategii de amenajare și dezvoltare durabilă*, Sedcom Libris, Iași.

8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni de orientare în teren cu ajutorul busolei și a hărții	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Noțiuni de orientare în teren fără busolă și hartă	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Orientarea sportivă	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Organizarea taberelor de campare	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Noțiuni de ecologie și protecție a naturii	Prelegere interactivă	4 ore
7.	Parcurgerea și reamenajarea traseelor turistice	Prelegere interactivă	10 ore

**Bibliografie:**

- Apostol, L. (2000) *Meteorologie și climatologie - curs*, Ed. Universității "Ștefan cel Mare", Suceava;
- Bulai, M. (2013) *Accesibilitate și turism*, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza Iași;
- Ciulache, S. (2004) *Meteorologie și climatologie*, Ed. Universitară, București;
- Derlogea, Ș. (2002) *Manual de supraviețuire*, Ed. Almatea, București;
- Ghimisliu, F. (2004) *Turism și orientare sportivă*, Ed. Universității, Pitești;
- Honceriu, C., Oprean, A. (2015) *Turism și orientare turistică – îndrumar practico-metodic*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași;
- Luca, C. (2002) *Manualul ghidului de turism*, Ed. Gemna Print, București;
- Manolescu, I.T. (2004) *Evaluare și amenajare turistică a teritoriului - strategii de amenajare și dezvoltare durabilă*, Sedcom Libris, Iași;
- Muntele, I., Iașu, C. (2003) *Geografia turismului; Concepte, metode și forme de manifestare spațio-temporală*, Ed. Sedcom Libris, Iași;
- Onose, I. (2017) *Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică*, Ed. PIM, Iași;
- Radoslav, R.F. (2001) *Turism și orientare sportivă*, Editura "Vasile Goldis University Press", Arad.

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Test grilă	Evaluare teoretică	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Vor fi evaluate abilitățile și competențele specifice disciplinei, demonstrate de studenți pe parcursul efectuării lucrării practice.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru evaluarea teoretică;• Nota 5 pentru evaluarea practică.			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Examen oral	Evaluare teoretică	50%
10.5 Seminar / Lucrări practice	Se vor evalua abilitățile și competențele specifice disciplinei.	Evaluare prin referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			



- Nota 5 pentru evaluarea teoretică;
- Nota 5 pentru evaluarea practică.

Data completării
28.09.2020

Titular de curs
Lect.univ.dr. Ionuț ONOSE

Titular de seminar / L.P.
Lect.univ.dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în Departament
30.09.2020

Director de Departament
Conf.univ.dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA STRĂINĂ (ENGLEZĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	PEREZ CENEL-AUGUSTO						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	M	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competențe	-

5.a. Condiții (dacă este cazul) - față în față

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector

**5.b. Condiții (dacă este cazul) - online**

5.1 de desfășurare a cursului	Platforma/aplicație pentru video-conferința
5.2 de desfășurare a seminarului	Platforma/aplicație pentru video-conferința

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Studenții își vor însuși un limbaj adecvat pentru a putea compune o povestire urmând un plan narativ;• Studenții vor avea capacitatea de a utiliza corect intonația și accentul în cadrul propoziției.
7.2. Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Înțeleagă texte scrise sau orale în limba engleză din domenii generale.▪ Descrie în limba engleză diferite situații.▪ Interpreteze în limba engleză diferite texte.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Cine ești?	Expunerea; Prezentarea.	2 ore
2.	Test Inițial	Exercițiul.	2 ore
3.	Lucrul cu dicționare	Prin întrebări; lucrul cu manualul.	2 ore



4.	TO BE + descrierea oamenilor, slujbelor, obiectelor și a vremii	Prin întrebări; Expunerea.	2 ore
5.	Grupurile Verbale: Auxiliare / Sistemul Timpurilor;	Demonstratia; Exercițiul.	2 ore
6.	Prezentul Simplu (neg) - <i>aversiuni</i>	Expunerea sistematică; Observația.	2 ore
7.	Prezentul Continuu - Descrierea acțiunilor; localizarea destinațiilor / referința de viitor	Întrebări; Conversația.	2 ore
8.	Timpurile Present	Conversația; Interpretarea.	2 ore
9.	Prezentul Perfect - interes în evenimente trecute / experiențe.	Dezbaterea; Brainstorming.	2 ore
10.	Cuvânt-întrebare + do you - obișnuite/rutine/orare	Lucrări practice; Exercițiul.	2 ore
11.	Have/have got - posesie/descriere	Conversația; Lucrul cu manualul.	2 ore
12.	Timpurile Trecut	Expunerea sistematică; Brainstorming.	2 ore
13.	Exprimarea acțiunilor terminate în trecut	Lucrul cu manualul; Demonstrația didactică	2 ore
14.	Recapitulare	Exercițiul.	2 ore

Bibliografie:

OXFORD ENGLISH GRAMMAR COURSE BASIC, Oxford University Press, 2015

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Activitate seminar: 50% Examen: 50%	Sumă a punctajelor obținute la seminar și la prezentare. Dacă unul din criteriile de promovare nu este îndeplinit, studentul va obține o nota mai mică sau egală cu 4.	
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Punctaj minim seminar: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la seminarPunctaj minim examen: 50% din punctajul maxim ce poate fi obținut la examen			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

28.09.2020

Data avizării în Departament

Director de Departament

30.09.2020